

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN
MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :
ANITA CATUR SARI
NPM: 1511080013

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UINVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN
MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Oleh :
ANITA CATUR SARI
NPM: 1511080013

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Andi Thahir, M.A., Ed.D
Pembimbing II : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UINVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

ABSTRAK

Media sosial merupakan sarana penghapus batasan-batasan dalam bersosialisasi yang tidak terpaut ruang dan waktu. Perilaku kecanduan media sosial yang terjadi pada peserta didik kelas X IPA di SMA Negeri 3 Bandar Lampung efektif dalam menurunkan daya serap pada peserta didik dalam hal ini di lingkungan sekolah. Perilaku kecanduan ini seperti : Merasa senang dengan internet ataupun media sosial, perlu tambahan waktu tambahan, kurang mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan, merasa gelisah, murung, depresi.

Rumusan masalah yang di dalam penelitian ini adalah apakah teknik self management efektif dalam mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X IPA di SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mereduksi perilaku kecanduan media sosial peserta didik, Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi eksperimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonquivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest dan posttest* dengan memberikan instrument berupa angket kecanduan media sosial.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $< z$ kontrol ($2.524 < 2.527$). Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik.

Kata kunci : Konseling kelompok, *Self Management*, Perilaku kecanduan media sosial.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Bandar Lampung**” ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, Mei 2019
Yang Membuat Pernyataan

Anita Catur Sari
NPM. 1511080013



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260 Fax 780422

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
MENGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT
UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN MEDIA SOSIAL
PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 03 BANDAR
LAMPUNG**

Nama : Anita Catur Sari

NPM : 1511080013

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Andi Thahir, M.A

NIP. 19730914 200312 1 002

Nova Erlina, S.IQ., M.Ed

NIP. 19781114 2009 12 2 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Bmbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Andi Thahir, M.A

NIP. 19730914 200312 1 002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260 Fax 780422

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN MANGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019.** Disusun oleh Anita Catur Sari, NPM: 1511080013, Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Rabu, 10 Juli 2019.

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Ruban Masykur, M.Pd

Sekretaris : Hardiansyah Masya, M.Pd

Penguji Utama : Dr. Oki Dermawan, M.Pd

Pembimbing I : Andi Thahir, M.A., Ed.D

Pembimbing II : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 195608101987031001



MOTTO

فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١١٢﴾

Artinya: *Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang Telah Taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya dia Maha melihat apa yang kamu kerjakan.*

(Q.S. Huud: 112)¹



¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung, CV Penerbit Jumanatul 'Ali Art, 2005) h. 235

PERSEMBAHAN

Teriring doa dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, ku persembahkan karya sederhana skripsi ini sebagai ungkap bakti dan sayangku kepada :

1. Ayahanda tercinta Surahno dan kepada Ibunda tercinta Suparti yang telah berjuang keras untuk anaknya yang tak pernah patah semangat dan selalu bekerja keras, selalu memberikan semangat dan memberikan cinta kasih sayang tiada henti, pengorbanan dan senantiasa selalu mendoakan keberhasilan dan kebahagiaan untuk anak-anaknya.
2. Teruntuk kakak-kakaku tersayang yang selalu penulis banggakan Lilis Suryani, Eko Wahyudi dan Ari Prasetya yang tiada henti memberikan semangat dan motivasi selama kuliah, menyelesaikan karya sederhana skripsi ini dan senantiasa mendoakan keberhasilan penulis.
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dan berfikir dan bertindak, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidupku.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Anita Catur Sari, seorang anak yang dilahirkan di Desa Margomulyo Jati Agung tepatnya pada tanggal 27 September 1997 yang merupakan anak ke empat dari empat saudara, Yaitu Lilis Suryani, Eko Wahyudi, Ari Prasetya, dan Anita Catur Sari yang semuanya dilahirkan dari pasangan bapak Surahno dan Ibu Suparti.

Jenjang pendidikan penulis dari sekolah Sekolah Dasar (SD) Negeri 01 Margomulyo yang lulus pada tahun 2009, kemudian pada tahun 2009 penulis melanjutkan pada jenjang pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) Di SMP Negeri 2 Jati Agung lulus pada tahun 2012, kemudian penulis melanjutkan pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 01 Jati Agung lulus pada tahun 2015. Pada tahun yang sama yaitu 2015 penulis masuk di kampus Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung tepatnya di fakultas tarbiyah dan keguruan di jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur Seleksi Prestasi Akademik Perguruan Tinggi Keislaman Negeri (SPANPTKIN).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada nabi kita Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat, dan pengikutnya.

Skripsi ini berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Self Management Untuk Merduksi Kecanduan Media Sosial Kelas X Ipa SMA Negeri 3 Bandar Lampung”**, merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tabiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.


Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari hambatan yang datang baik dari dalam maupun dari luar penulis. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak dan pada akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, , M.A., Ed.D selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam beserta Dr. Oki Darmawan M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Andi Thahir, M.A., Ed.D selain selaku ketua jurusan juga selaku pembimbing I dan Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed selaku pembimbing ke II yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, di tengah kesibukannya beliau-beliau namun tetap meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tabiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas ilmunya yang sangat bermanfaat.
5. Bapak mahlil selaku Kepala SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data skripsi penulis, serta bapak ibu dewan guru, khususnya guru bimbingan dan konseling ibu Cindi Kalisa S.Pd atas bantuan dan kerja samanya selama penulis melakukan proses penelitian.
6. Kepada peserta didik SMA Negeri 3 Bandar Lampung khususnya kelas X IPA 3 Dan X IPA 4 yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Teristimewa untuk Bapak dan Ibu serta kakakku yang tiada henti-hentinya berdoa untuk keberhasilan ku, terimakasih untuk semuanya.
8. Sahabat-sahabat ku teman seperjuangan tempat keluh kesahku Berta Malosi, Bilal M Ramadhan, Indah Lestari, Darmansyah kendi, Juliyanti, Aditya July Priyatna, Devi Marwati, Deni Albar dan Masruroh kalian yang telah memebrika arti persahabatan penulis ucapkan terimakasih segala nya, semuanya akan terkenang selalu.
9. Teman-temanku jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 khususnya kelas A yang selalu membantu dan saling memberi semangat kepada penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga bantuannya yang di berikan dengan penuh keikhlasan tersebut dan menjadi amala ibadah di sisi Allah SWT.
10. Sahabat-sahabat ku yang selalu memberi bantuan dan semangat ketika PPL Abu Abdullah Muhammad, Angga Prayoga, Della Alifiya Hastin, dan Ahmad Wahyudi.
11. Teman-teman PPL dan KKN
12. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam berfikir dan bertindak. Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap dapat bermanfaat. Aamiin.

13. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak bisa di sebutkan satu persatu. Terimakasih atas kebaikan semoga amal dan kebaikan di beri pahala dari Allah SWT.

Penulis sangat menyadari keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan informasi yang ada pada diri peneliti, sehingga dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan baik dalam hal penyampaian maupun kelengkapannya. Segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kebaikan dalam penulisan yang akan datang. Penulis sangat berharap semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi kita semua.



Bandar Lampung, Mei 2019
Penulis

Anita Catur Sari
NPM: 1511080013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	12
F. Ruang Lingkup Penelitian	13
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok.....	14
1. Pengertian Konseling.....	14
2. Pengertian Konseling Kelompok	15
3. Perbandingan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.....	16
4. Tujuan Konseling Kelompok.....	18
5. Komponen Konseling Kelompok.....	18
6. Asas-asas Konseling kelompok.....	19

7. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok	20
8. Tahap-Tahap Konseling Kelompok	21
9. Fungsi Konseling Kelompok	24
B. Teknik Self Management.....	26
1. Konsep dasar Self Management.....	26
2. Teknik Konseling Self Management	27
3. Tujuan Teknik Self Management.....	29
4. Manfaat Teknik Manajemen diri.....	29
5. Tahap-tahap Self Management	29
6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self Management.....	34
C. Kecanduan Media Sosial	35
1. Pengertian Kecanduan	35
2. Perilaku Kecanduan Permainan Internet.....	36
3. Kriteria Perilaku Kecanduan Media Sosial	38
4. Jenis-Jenis Perilaku Kecanduan Media Sosial	38
5. Dampak Perilaku Kecanduan Permainan Internet.....	40
6. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial	43
7. Cara Mengatasi Kecanduan Media Sosial	44
D. Penelitian yang Relevan	45
E. Kerangka Berfikir.....	49
F. Hipotesis Penelitian	51

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	53
B. Desain Penelitian.....	53
C. Variabel Penelitian	55
D. Definisi Operasional.....	55
E. Populasi dan Sampel.....	58
1. Populasi	58
2. Sampel.....	58
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	59

G. Teknik Pengumpulan Data	62
1. Dokumentasi.....	62
2. Wawancara.....	62
3. Angket atau kuesioner.....	63
H. Pengujian Instrumen Penelitian.....	65
1. Uji Validitas	65
2. Uji Reliabilitas.....	67
I. Teknik Analisis Data.	68

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	70
1. Gambaran Umum Gangguan Media Sosial.....	70
2. Analisis Pelaksanaan Penelitian	72
B. Data Deskripsi Posttest.....	77
1. Hasil Posttest Kelas Eksperimen	77
2. Hasil Posttest Kelas Kontrol	78
C. Uji Hipotesis Wilcoxon	80
1. Analisis Proses Perhitungan Kelas Eksperimen.....	80
2. Analisis Perhitungan Kelas Kontrol	82
3. Analisis Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	84
D. Pembahasan.....	86
E. Keterbatasan Penelitian	88

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	90
B. Saran.....	91

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Data Kasus Peserta Didik Kecanduan Media Sosial Kelas Eksperimen .	9
2. Data Kasus Peserta Didik Kecanduan Media Sosial Kelas Kontrol.....	9
3. Perbandingan Antara Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.	16
4. Persamaan dan Perbedaan Penelitian Yang Relevan	49
5. Definisi Operasional	56
6. Populasi di Kelas X IPA 3 dan IPA 4	58
7. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian.....	60
8. Skor Alternative Jawaban.....	64
9. Kriteria Kecanduan Media Sosial.....	65
10. Uji Validitas Instrumen.....	66
11. Jadwal Pemberian Layanan Konseling Kelompok.....	69
12. Hasil Pretest Kelas Eksperimen.....	71
13. Hasil Pretest Kelas Kontrol	72
14. Hasil Posttest Kelas Eksperimen	78
15. Hasil Posttest Kelas Kontrol.....	79
16. Hasil Pretest dan Posttet Kelas Eksperimen.....	79
17. Hasil Pretest dan Posttet Kelas Eksperimen	80
18. Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen	81
19. Hasil Pretest dan Posttest Kelas Kontrol.....	82
20. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol.....	83
21. Data Kelas Eksperimen	85
22. Data Kelas Kontrol	85
23. Perbandingan Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar

- | | |
|---------------------------------|----|
| 1. Kurva Kelas Eksperimen | 82 |
| 2. Kurva Kelas Kontrol..... | 84 |



DAFTAR BAGAN

BAGAN

1. Kerangka Berfikir.....	50
2. Pola <i>Non-equivalent Control Group Design</i>	54
3. Variabel dependen/terikat.....	55



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sistematis dalam mewujudkan suasana belajar mengajar agar para peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya. Dengan adanya pendidikan maka seseorang dapat memiliki kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian, kekuatan spiritual, dan keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Dan juga pendidikan merupakan hal yang penting bagi manusia. Pendidikan merupakan profesi yang sangat mulia, karena pendidikan merupakan golongan orang-orang yang di lebihkan ilmunya, dan Allah SWT akan mengangkat derajat orang-orang yang dilebihkan ilmunya, sehingga sesuai dengan firman Allah SWT surat Al-Mujadalah atat 11 yang berbunyi :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجٰلِسِ فَاَفْسَحُوْا يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اُوتُوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۚ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿١١﴾

Artinya: *Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Mujadalah .11)*

Ayat diatas sudah dijelaskan bahwa orang yang berilmu akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT yaitu salah satunya merupakan pendidikan dengan beberapa derajat yang lebih tinggi dari orang yang pada umumnya. Oleh sebab itu umat muslim hendaknya senantiasa menuntut ilmu dan selalu menambah wawasan, sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting bagi kemampuan dan perkembangan untuk peserta didik. Pendidikan diharapkan untuk dapat mengembangkan potensi-potensi nya agar dapat mencapai pribadi yang baik dan bermutu. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang formal untuk dapat mengemban tugas yang cukup berat yaitu sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk megembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik secara optimal.

Pengembangan manusia seutuhnya hendaknya mencapai pribadi-pribadi yang pendirian nya matang dengan kemampuan sosial yang menyejukkan, kesusilaan yang tinggi dan keimanan serta ketaqwaan yang dalam. Dalam proses pendidikan, banyak dijumpai permasalahan yang dialami anak-anak, remaja dan pemuda yang menyangkut dimensi kemanusiaan mereka.¹ Selain peran penting yang telah diuraikan diatas tentang pendidikan, pendidikan juga mempunyai peran yang sangat strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya untuk mewujudkan keinginan atau cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Pesan pendidikan yang dapat kita ambil adalah saat Allah SWT memerintahkan rosul-Nya Muhammad SAW, untuk membaca (iqra) firman Allah SWT. Surat Al-Alaq ayat 1-5.

¹ Jamal ma'mur asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling Disekolah*, Diva Press, Jogjakarta, 2010, h.23

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَلَمْ يَكُنْ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

Artinya: *Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, Dia Telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.*(Q.S. Al-Alaq : 1-5).

Dalam surat ini terdapat peringatan bahwa pada mulanya manusia diciptakan dari segumpal darah. Di antara karunia Allah adalah mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya, lalu dia memuliakan dan mengangkat derajatnya dengan ilmu, dan itulah keistimewaan yang dimiliki oleh bapak manusia yaitu Adam, di banding dengan para malaikat, sedangkan yang demikian ini merupakan suatu petunjuk betapa pentingnya peranan pendidikan dalam mengangkat peran besar dari tulis baca dan ilmu pengetahuan. Maka makna surat Al-Alaq ini jelas terlihat adanya proses belajar mengajar dengan perkataan lain proses pendidikan.

Untuk dapat mencapai hal yang sesuai yang diinginkan perlunya bimbingan dan konseling dalam hal ini untuk dapat menemukan pribadi yang dimaksudkan agar peserta didik dapat mengenal kekuatan dan kelemahan individu masing-masing, lalu menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan individu atau diri sendiri lebih lanjut. Dalam rangka untuk mengenali lingkungan, yang dimaksudkan bimbingan dalam hal ini merupakan agar peserta didik dapat mengenal secara objektif baik dalam lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, lalu dapat menerima berbagai kondisi lingkungan secara positif maupun dinamis.

Prayitno dan Erman Anti mengatakan bimbingan merupakan bagian dari proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan anak muda atas kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang pada akhirnya ia dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi masyarakat.²

Jadi bimbingan merupakan serangkaian tahapan kegiatan yang sistematis dan berencana yang terarah kepada pencapaian tujuan. Dan konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang dapat membantu orang lain agar mampu berkembang dan tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri dan mampu memecahkan masalah yang dihadapi dalam kehidupannya. Seorang konselor mempunyai tugas untuk dapat menciptakan kondisi-kondisi yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien.³

Dalam pelayanan bimbingan dan konseling yaitu berperan sangat penting guna untuk dapat mencegah timbulnya masalah, misalnya dalam hal dalam penyaluran pendidikan, karir, pekerjaan dan dapat membantu memperbaiki masalah baik secara individu atau kelompok. Sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. bimbingan dan konseling juga mempunyai jenis-jenis layanan yang dapat digunakan untuk membantu memecahkan masalah atau proses konseling yaitu diantaranya: (1) Layanan orientasi; (2) layanan informasi (3) layanan penempatan dan penyaluran (4) layanan bimbingan belajar (5) layanan konseling perorangan (6)

² Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2004, h.94

³ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, PT Remaja Rosda Karya, Bandung, 2005, h.6-8.

layanan bimbingan kelompok (7) layanan konseling kelompok.⁴ Bimbingan dan konseling mempunyai beberapa program bimbingan yaitu bimbingan karir, bimbingan akademik, bimbingan keluarga dan bimbingan sosial-pribadi.

Di era globalisasi pada saat ini, setiap orang dapat dengan mudah untuk mengakses internet di setiap aktivitas nya yang ia alami atau yang sedang ia kerjakan. Dan ada berbagai macam fasilitas yang telah di sediakan oleh internet yang bertujuan untuk memudahkan orang dalam bekerja dan berfungsi sebagai bisnis atau hiburan. Salah satu plot dalam internet adalah media sosial. Media sosial adalah sebuah media online dimana para pemggunanya dapat saling terhubung, berkomunikasi, berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi (konten) dari media yang digunakan secara bersama-sama. Oleh karena sifatnya yang saling terhubung secara online dan mampu menyajikan konten berupa teks, gambar, dan video maka media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi tetapi juga menjadi media hiburan. Media sosial di Indonesia yang paling populer antara lain Facebook, Google, Twitter, Youtube, WhatsApp, Path, Instagram, Kaskus, Wikipedia, Wordpress, dan Blogger. Bahkan jumlah pengguna facebook sangat besar di Indonesia dan tercatat sebagai tertinggi ketiga di dunia. “ Berdasarkan data yang di miliki kementrian komunikasi dan informatika, total 43,06 juta orang yang menggunakan situs jejaringan facebook, sekarang tertinggi didunia ke tiga ” kata Direktur Jenderal Aplikasi Informatika Kementrian Komunikasi dan Informasi Aswin Sasongko. Di kutip dari Detikinet dalam daftar media sosial yang paling banyak laporkan adalah facebook dan instagram yang datanya di agbung oleh Kominfo. Laporan terkait Facebook dan Instagram berjumlah 857 aduan di tahun 2017 yang lalu. Posisi

⁴ Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2004, h254-255

selanjutnya di duduki oleh youtube dan google 163 aduan, Telegram 112 aduan, BBM 5 aduan.⁵ Pengguna media sosial hampir seluruh manusia yang ada di dunia, sebagian besar pengguna media sosial adalah dikalangan remaja usia di sekolah.

Akun *Instagram*, *facebook*, merupakan salah satu contoh dari situs media sosial yang ada di internet. Situs-situs tersebut dapat menyediakan data atau informasi dari si pengguna akun tersebut. Mempelajari tentang facebook, seseorang dapat melihat data diri atau sebuah informasi dari si pengguna facebook tersebut. Facebook merupakan media online yang paling fundamental ataupun yang paling populer dikalangan remaja, dan isi facebook juga dilengkapi dengan banyak fasilitas untuk berinteraksi contoh mulai dari berbagai foto dan bisa saling chat serta dapat saling berkomentar. Akun facebook didirikan pertama kali pada tanggal 4 februari 2004 oleh Mark Zuckerberg bersama teman sekamarnya dan sama-sama mahasiswa Universitas Harvard. Situs jejaring sosial ini sangat populer dan di mintai oleh semua kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, hingga dewasa. Facebook juga tidak hanya digunakan hanya sekedar membagi foto, mengupdate status, dan lainnya tetapi bnyak juga digunakan untuk bisnis secara online, pendidikan bahkan hingga kriminalitas. Akun facebook juga dapat menyebabkan ketergantungan bahkan dapat membuat kecanduan bagi para penggunanya.⁶

Bahaya facebook yang paling bahaya menurut Yanuardi adalah menjadikan pengguna tersebut menjadi kecanduan. Hal ini juga dapat menyerang anak-anak muda yang masih duduk di bangku sekolah dasar hingga di perguruan

⁵ Mauludi Sahrul. *Socrates Café (Bijak,kritis,&Inspiratif seputar dunia & dan masyarakat Digital media social, UU ITE ,hingga Cyber Crime*. PT. Elex Media Komputindo. Jakarta. h.168

⁶ Hafizd Azizan, *Pengaruh Kepercayaan diri Terhadap Ketergantungan Media Sosialpada Siswa Di SMK Negeri 1 Bantul*. Tersedia di <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/3295/2991> (Diakses 7 Febuari 2019)

tinggi tidak memandang jenis kelamin hampir semua mempunyai akun facebook. Keseruan yang mereka alami saat menggunakan facebook sering sekali menjadikan mereka malas belajar dan meninggalkan kewajiban sebagai peserta didik yaitu belajar. Dan ketika saat kegiatan belajar berlangsung sering memainkan gadget nya untuk bermain facebook yang sering tertangkap oleh guru-gurunya. Bahkan ada peserta didik yang rela untuk membolos guna untuk mengupdate status atau bermain Facebook terbukti sering membolos nya untuk lari ke warung internet atau yang sering di sebut warnet.⁷ Penggunaan media sosial yang berlebihan atau sering di sebut kecanduan tentu saja dapat mempengaruhi konsentrasi belajar ataupun prestasi peserta didik. Seperti halnya kecanduan khamr, kecanduan media sosial dapat membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Bila seseorang kecanduan media sosial maka tidak akan menghiraukan hal-hal yang terjadi di sekitarnya. Seperti yang sudah dijelaskan dalam Q.S Al-Hasyr ayat 19.

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: *Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka Itulah orang-orang yang fasik.* (Q.S Al-Hasyr : 19).

Dari ayat diatas sudah dijelaskan bahwa orang – orang yang lupa kepada Allah SWT termasuk orang-orang yang fasik. Selain itu menurut Young dalam Helly P Soetjipto orang yang pecandu internet dapat di golongankan sebagai berikut.

1. Merasa senang dengan media sosial.
2. Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan media sosial.

⁷ Beni Trianto, *Penerapan Konseling Kelompok behavior dengan teknik self Management untuk mengurangi kecanduan facebook pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Nganjuk*, Tersedia di <http://ejournal.unesa.ac.id/article/8860/13/article.pdf> (diakses 12 febuari 2019)

3. Kurang mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan media sosial.
4. Merasa gelisah, murung, depresi, dan kurang stabil secara emosi atau marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial.⁸

Hal yang sering mengganggu konsentrasi dalam belajar adalah ketika sedang proses berlangsungnya belajar ada notification chatting dari seseorang. Untuk mendapatkan sebuah prestasi tentunya tidak dapat instan akan tetapi banyak melalui tahapan dan proses agar peserta didik mendapatkan prestasi. Akan tetapi jika peserta didik sudah terkena virus atau kecanduan facebook juga bermedia sosial secara berlebihan tentu menyita waktu untuk belajar, yang pada akhirnya akan menurunkan prestasi peserta didik. Penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri dalam peserta didik dan juga dapat menimbulkan permasalahan dalam hal belajar.

Social media addiction can be viewed as one form of internet addiction, where individuals exhibit a compulsion to use social media to excess. Individuals with social media addiction are often overly concerned about social media and are driven by an uncontrollable urge to log on to and use social media. Studies have show that the symptoms of social media addiction can be manifested in mood, cognition, physical and emotional reactions, and interpersonal and psychological problems. It has been reported that social media addiction affects approximately 12% of users across social networking sites. Many studies on social media usage and mental health have shown that the prolonged use of social media such as Facebook is positively associated with mental health problems such as stress, anxiety, and depression and negatively associated with long-term well-being.⁹

⁸ Helly P Soetjipto, "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada 32, no. 2 (2005) : 74-91. h.78

⁹ Yubo Hou dkk, *Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention, Cyberpsychology: Journal of Psychology Reseach on Cyberspace*, 13 (1), article 4. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019 - 1- 4>

Tidak hanya berhenti disitu saja ternyata ada beberapa kasus bahkan di akhir-akhir ini ada kasus orang tua nya melaporkan anaknya kabur bersama teman barunya yang berkenalan dari facebook. Itulah tadi beberapa contoh masalah dan fenomena yang sudah terjadi, sebaiknya media sosial digunakan sebagai mestinya, sesuai dengan fungsinya media sosial adalah sebagai alat komunikasi baik untuk saling interaksi ataupun untuk berbisnis via online. Masalah yang terjadi di SMA Negeri 3 Bandar Lampung masih banyak peserta didik yang sering melanggar peraturan atau tata tertib sekolah, contoh larangan ketika memainkan gadget saat jam berlangsung, tetapi ada yang melanggarnya. Bahkan guru mata pelajaran dan walikelas pun sering sekali untuk menyita gadget peserta didik tersebut yang sering memainkan saat jam pelajaran berlangsung. Peserta didik yang sering melanggar tata tertib seperti yang sudah dijelaskan diatas sering lupa akan tugasnya contoh ketika saat sholat dzuhur dan asar tidak sholat karena masih asik dengan gadget nya. Dan tidak pernah mengerjakan tugas sekolah, penulis saat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung sering menemukan peserta didik yang saat waktunya sholat peserta didik ada yang tidak sholat, bukan hanya sekali dua kali tetapi sering, dan sudah mendapat kan teguran masih tetap melanggarnya. Peserta didik sudah lupa akan tugas sekolah nya dan lalai untuk melakukan ibadah karena lebih mementingkan gadget nya. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengambil judul skripsi “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung”. Berikut data anak yang mengalami kecanduan media sosial kelas X IPA 3 dan X IPA 4 di SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Hasil pra penelitian yang dilakukan penulis dan di

dampingi oleh guru BK di sekolah, guru BK telah merekomendasikan kelas X IPA 3 dan X IPA 4 peserta didik yang sering melakukan pelanggaran tata tertib penggunaan gadget disekolah, untuk mengikuti dalam konseling kelompok dan masuk dalam kriteria kecanduan internet diperoleh data yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.
Data Kasus Peserta Didik Kecanduan Media Sosial Kelas Eksperimen

No	Nama Inisial Peserta Didik	Masalah Perilaku Kecanduan Media Sosial Peserta didik			
		Senang dengan media sosial	Perlu tambahan waktu	Kurang mampu mengontrol, mengurangi dan menghentikan	Merasa gelisah, murung, depresi
1	SHR	√	√		√
2	DA	√	√	√	
3	RHA	√	√	√	
4	MFG	√			
5	MAA	√		√	√
6	MFS	√	√		
7	ES	√	√	√	
8	RP	√		√	

Sumber: Data hasil angket peserta didik kecanduan internet kelas X IPA 3 dan X IPA 4 Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Tabel 2.
Data Kasus Peserta Didik Kecanduan Media Sosial Kelas Kontrol

No	Nama Inisial Peserta Didik	Masalah Perilaku Kecanduan Media Sosial Peserta didik			
		Senang dengan media sosial	Perlu tambahan waktu	Kurang mampu mengontrol, mengurangi dan menghentikan	Merasa gelisah, murung, depresi
1	MF	√		√	
2	RZ	√			
3	KJ	√	√		
4	NA	√	√	√	√
5	SFA	√	√	√	
6	KSS	√	√	√	
7	DFP	√	√	√	
8	NTA	√	√	√	√

Sumber: Data hasil angket peserta didik kecanduan internet kelas X IPA 3 dan X IPA 4 Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah penulis lakukan di SMA Negeri 3 Bandar Lampung mengenai tindakan yang dilakukan guru BK untuk menangani masalah peserta didik yang kecanduan dengan media sosial di sekolah : Guru BK di SMA Negeri 3 Bandar Lampung sudah menangani kasus tersebut akan tetapi masih kurang maksimal.¹⁰ Setelah dilakukan pra penelitian terdapat 16 Peserta didik di kelas X IPA 3 dan IPA 4, yang masuk dalam kriteria kecanduan media sosial.

Hasil wawancara dan data yang di peroleh permasalahan kecanduan media sosial yang di alami oleh peserta didik kelas X IPA 3 dan IPA 4, Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, maka diperlukan guru bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan kepada pesera didik yang mengalami kecanduan media sosial. Bantuan dapat diberikan melalui konseling kelompok, karena konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Disana ada seorang konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok yang jumlahnya minimal dua orang. Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban.¹¹ Dikhawatirkan untuk peserta didik apabila tidak segera di berikan bantuan akan memunculkan permasalahan yang lainnya.

Pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk menangani peserta didik yang kecanduan media sosial yaitu Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Menurut Conier&Comier Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu rumpun aliran konseling direktif yang dikemukakan oleh Wiliamson

¹⁰ Cindi Kalisa S,Pd wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 3 Bandar Lampung

¹¹ Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* , Rineka Cipta, Jakarta,2004,h.311

dengan modifikasi bersama teknik kognitif. Self Management merupakan salah satu model dalam Cognitive Behavior Therapy. Self Management atau manajemen diri merupakan salah satu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik kombinasi teknik terapeutik.¹²

Self Management atau pengolahan diri adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor, perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹³

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yang dalam penelitian ini yaitu :

1. Terlihat 16 peserta didik yang berperilaku kecanduan pada media sosial.
2. Terlihat masih rendah nya pengetahuan peserta didik dengan bahaya nya kecanduan media sosial.
3. Kurang optimal nya pelaksanaan pendekatan konseling untuk mengani permasalahan perilaku kecanduan media sosial
4. Perlunya melakukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan media sosial.

¹² Tri Handayani, “Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung” (Skripsi, Jurusan bimbingan dan konseling Fakultas tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri, Lampung, 2019)

¹³ Gantina Komalasari, *Teori dan teknik konseling*, PT Indeks, Jakarta , 2016, h.180

C. Batasan Masalah

Untuk memperjelas arah penelitian ini penulis memfokuskan penelitian ini hanya membatasi pada “Efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self Management* Diri Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial (Facebook dan Instagram) Peserta Didik di SMAN 3 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka menjadi rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mereduksi kecanduan media sosial di SMAN 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019. ?”

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Ada tujuan dalam penelitian ini yaitu:

Seberapa besar teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan media sosial.

2. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, maka sangat diharapkan beberapa kontribusi yang dapat dirasakan manfaatnya oleh semua pihak diantaranya yaitu:

- a. Kepala Sekolah, sebagai penanggung jawab dari seluruh program disekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengawasan dan pembinaan untuk warga sekolah terkait dengan pelaksanaan bimbingan dan konseling khususnya dalam menangani gangguan kecanduan media sosial peserta didik.

- b. Bagi guru BK, diharapkan dari hasil penelitian ini guru BK dapat merencanakan dan melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik self management disekolah yang terkait dengan peserta didik yang kecanduan media sosial, lalu dapat dijadikan sebagai bahan masukan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling yang tepat terhadap peserta didik yang kecanduan game online.
- c. Bagi penulis, dalam penelitian ini semoga dapat menambah wawasan keilmuan peneliti serta dapat memberikan pengalaman baru dan mengembangkan kemampuan diri peneliti untuk membantu dunia pendidikan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Objek penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data mengenai seberapa besar tingkat kecanduan media sosial dan kriteria tingkat kecanduan media sosial kelas X IPA 3 dan X IPA 4 Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPA 3 dan X IPA 4 Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung 2018/2019.

3. Masalah Penelitian

Masalah dalam penelitian penulis batasi pada Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Self Managent* untuk mereduksi kecanduan media sosial Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling

Konseling merupakan proses bantuan kepada individu dalam belajar tentang dirinya, lingkungannya dan metode dalam menangani peran dan hubungan. Meskipun individu mengalami masalah konseling ia tidak harus remedial. Konselor dapat membantu seorang individu dengan proses pengambilan keputusan dalam hal pendidikan dan kejujuran serta menyelesaikan masalah interpersonal.¹⁴ Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang di berikan kepada individu maupun kelompok yang dilakukan secara tatap muka, dalam hal ini konseling di bantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang.¹⁵

Secara umum kelompok dapat diartikan sebagai kumpulan beberapa yang memilih norma dan tujuan tertentu memiliki ikatan batin antara satu dengan yang lainnya, serta mesti buka resmi, tetapi memiliki unsur kepemimpinan didalamnya.¹⁶ Jadi dapat di simpulkan bahwa konseling dan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang bersifat kelompok dengan tujuan untuk membantu individu atau peserta didik dalam mengatasi permasalahan yang sedang di hadapi oleh peserta didik.

¹⁴ Samsul Munir Amir, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), h. 12

¹⁵ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta. 2004), h. 93-101

¹⁶ Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), h.21

2. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Lalu dinamika kelompok yaitu susunan yang hidup, berdenyut, yang bergerak, dan yang di tandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa klien-klien atau peserta didik yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri yang selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku perwujudan diri.¹⁷

Setelah uraian tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang dapat membantu peserta didik dalam penyelesaian permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok, dan memberi kemudahan bagi peserta didik dalam proses perkembangan serta pertumbuhan, dalam arti memberi kesempatan, dorongan untuk mengubah sikap dan perilakunya yang lebih baik lagi.

¹⁷ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Refika Aditama, Bandung, 2007, h.17

3. Perbandingan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

Bimbingan kelompok dengan konseling kelompok merupakan dua jenis layanan yang saling keterkaitannya sangat besar. Keduanya menggunakan dinamika kelompok sebagai media kegiatannya. Apabila dinamika kelompok dimanfaatkan secara efektif dapat mencapai hasil yang di harapkan.

Tabel 3
Perbandingan Antara Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

NO	ASPEK	Bimbingan Kelompok	Konseling Kelompok
1	Jumlah anggota	Tidak terlalu dibatasi, dapat sampai 60-80	Terbatas : 5-10 orang
2	Kondisi dan karakteristik anggota	Relatif homogeny	Hendaknya homogen : dapat pula heterogen terbatas
3	Tujuan yang ingin dicapai	Penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas	a. pemecahan masalah b. pengembangan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial
4	Pemimpin kelompok	Konselor atau Narsumber	Konselor
5	Peranan anggota	Menerima Informasi untuk tujuan kegunaan tertentu	a. Berpartisipasi dalam dinamika interaksi sosial b. Menyumbang pengentasan masalah c. Menyerap bahan untuk pemecahan masalah
6	Suasana interaksi	a. Monolog atau dialog terbatas b. Dangkal	a. Interaksi multiarah b. Mendalam dengan melibatkan aspek emosional
7	Sifat isi pembicaraan	Tidak rahasia	Rahasia
8	Frekuensi kegiatan	Kegiatan berakhir apabila informasi telah di sampaikan	Kegiatan berkembang sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan maslah evaluasi dilakukan sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah

Hal yang paling penting dan yang perlu mendapatkan perhatian khusus adalah sifat isi pembicaraan dalam konseling kelompok. Para anggota dan sikap konselor yang demikian membentuk ciri khusus dalam pemberian layanan konseling kelompok di sekolah. Rochman Natawidja membedakan pengertian bimbingan kelompok dengan konseling kelompok, bimbingan kelompok yang dimaksudkan untuk memberi informasi sebanyak-banyaknya dengan konseli agar mereka dapat membuat perencanaan dan pengambilan keputusan yang kuat mengenai hal-hal yang terkait dengan masa depannya. Dengan demikian bimbingan kelompok lebih bersifat preventif atau pencegahan. Lalu konseling kelompok dapat diartikan sebagai upaya pemberian bantuan kepada individu atau beberapa individu yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok juga bersifat Penyembuhan atau sering di sebut kuratif.¹⁸

Uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara bimbingan kelompok dengan konseling kelompok, yaitu masing-masing mempunyai tujuan dan kegunaan yang berbeda yaitu bimbingan kelompok bersifat upaya pencegahan (*preventif*) sedangkan konseling kelompok yaitu bersifat pengobatan (*kuratif*) atau pemberian bantuan kepada seorang invidu atau kelompok yang bertujuan memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

¹⁸ Nandang Rusmana, *Bimbingan dan Konseling di sekolah (Metode,Teknik dan Aplikasi)*, Bandung: Risqi Pres, 2009. h 29

4. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok secara umum yaitu berkembangnya sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Yaitu melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik di anggap dan melalui berbagai dinamika teknik, lalu kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara maksimal. Menurut prayitno tujuan secara khusus yaitu konseling kelompok adalah masalah pribadi, maka layanan konseling kelompok intensiuf dalam upaya memecahkan masalah tersebut, para peserta dapat memperoleh dua tujuan sekaligus yaituyang pertama berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisai dan berkomunikasi. yang kedua yaitu terpecahnya masalah individu yang bersangkutan atau individu yang menjadi peserta layanan.¹⁹

Uraian diatas dapat di simpulkan bahwa tujuan konseling kelompok yaitu dapat mengembangkan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khusunya dalam berkomunikasi dan bersosialisasi.

5. Komponen Konseling Kelompok

Ada beberapa komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

- a. Menurut Prayitno pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar

¹⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling, Di sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali, 2013), h.174

bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.²⁰ Lalu dalam hal ini pemimpin kelompok merupakan konselor yang memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

- b. Anggota kelompok. Dalam hal ini anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Adapun berbagai macam konseling yang terdapat dalam konsling kelompok, konselor harus peka terhadap karakteristik konseling seperti apakah yang sesuai dengan konseling kelompok, atau bagaimana menyatakan konseling agar kompak dan memberikan umpan balik yang positif.

6. Asas-asas Konseling kelompok

Menurut prayitno asas-asas yang dipakai dalam konseling kelompok yaitu sebagai berikut :

- a. Asas kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (masalah yang di rasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktivitas kesehariannya).
- b. Asas kesukarelaan, merupakan asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik atau klien mengikuti menjalani layanan atau kegiatan di peruntukkan baginya. Konselor atau guru pembimbing diwajibkan membina dan mengembangkan kesukarelaan.
- c. Asas kegiatan, merupakan asas yang menghendaki agar peserta didik atau klien menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif didalam penyelenggaraan konseling kelompok. Konselor atau guru pembimbing

²⁰ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), h.39

perlu membimbing atau mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan.²¹

7. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antar anggota, yaitu sebagai berikut :

a. Memilih anggota kelompok

Peranan anggota kelompok menurut prayitno adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok.
- 2) Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- 4) Ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
- 5) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 6) Berusaha membantu orang lain.
- 7) Memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalani perannya.²²

b. Jumlah peserta, Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang setiap kelompok.

c. Frekuensi dan Lama pertemuan

Menurut Corey frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu atau sesuai kesepakatan antar konselor dan konseli.

²¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling, Di sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali, 2013), h.17-18

²² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2004, h.314

d. Jangka waktu pertemuan kelompok

Menurut Corey dalam membantu mengarahkan masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.

e. Tempat pertemuan, Kegiatan konseling kelompok dapat dilaksanakan diluar ruangan atau didalam ruangan, sesuai dengan kesepakatan bersama.

f. Kehadiran anggota kelompok, untuk memastikan proses konseling kelompok berjalan dengan lancar, setiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. oleh sebab itu konselor wajib hadir dalam sesi konseling kelompok.

g. Sukarela atau terpaksa seorang konselor dalam konseling kelompok harus secara sukarela dalam membantu permasalahan klien. Yalom menegaskan bahwa untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan dalam konseling kelompok, seorang konselor harus mempunyai motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan anggota kelompoknya.

8. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Tahap-tahap dalam proses konseling kelompok dalam proses pelaksanaan konseling kelompok yaitu :

a. Tahap Awal Kelompok

Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta, apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. langkah-langkah dalam tahap awal yaitu (1) menerima secara

terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kehadirannya, (2) berdoa, (3) menjelaskan pengertian konseling kelompok, (4) menjelaskan tujuan konseling kelompok, (5) menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, (6) menjelaskan asas-asas konseling kelompok, (7) melaksanakan perkenalan dilanjutkan dengan rangkaian nama.

b. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota yang menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal . Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan yaitu : (1) menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, (2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, (3) mengenali suasana apabila kegiatan anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompoknya. Langkah-langkah pada tahap kegiatan ini adalah: (1) mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian, (2) memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, (3) membahas masalah terpilih secara tuntas, (4) selingan, (5) menegaskan komitmen anggota masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan yang berkenaan dengan adanya pembahasan dan terentaskan masalahnya.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku didalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap ini yaitu: (1) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, (2) anggota kelompok mengemukakan kesan dan kemajuan yang di capai masing-masing, (3) membahas kegiatan lanjutan, (4) pesan serta tanggapan anggota kelompok, (5) ucapan terima kasih, (6) berdoa, (7) perpisahan.²³

Sedangkan menurut tohirin konseling kelompok mempunyai beberapa tujuan yaitu:

- 1) Perencanaan yang mencakup kegiatan:
 - a) Membentuk kelompok, ketentuan kelompok sama dengan bimbingan kelompok. Jumlah anggota kelompok antar 8-10 orang (tidak melebihi 10 orang)
 - b) Mengenidentifikasi dan meyakinkan klien atau peserta didik tentang perlunya masalah dibawa kedalam layanan konseling kelompok
 - c) Menempatkan klien dalam kelompok
 - d) Menyusun jadwal kegiatan
 - e) Menetapkan prosedur layanan
 - f) Menetapkan fasilitas layanan
 - g) Menyiapkan kelengkapan administrasi
 - h) Menyiapkan kelengkapan administrasi
- 2) Pelaksanaan yang mencakup kegiatan:
 - a) Mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok
 - b) Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok
 - c) Menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahap-tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran.
- 3) Evaluasi yang mencakup kegiatan :
 - a) Menetapkan materi evaluasi
 - b) Menetapkan prosedur evaluasi
 - c) Menyusun instrument evaluasi
 - d) Mengolah hasil aplikasi instrument
- 4) Analisis hasil evaluasi aplikasi instrument
 - a) Menetapkan norma atau standar analisis
 - b) Melakukan analisis
 - c) Menafsirkan hasil analisis

²³ M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*. (Alfabeta :Bandung,2013) h.137-172

- 5) Tindak lanjut yang mencakup kegiatan
 - a) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut
 - b) Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak lain yang terkait
 - c) Mengkomunikasikan laporan layanan.²⁴

9. Fungsi Konseling Kelompok

- a. Fungsi Pemahaman, merupakan fungsi bimbingan dan konseling membantu peserta didik agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya). Berdasarkan pemahaman ini, konseli di harapkan mampu mengembangkan potensi dirinya sendiri dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.
- b. Fungsi Preventif, merupakan fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli.
- c. Fungsi pengembangan, merupakan fungsi yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli.
- d. Fungsi Penyembuhan, merupakan fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier.
- e. Fungsi penyaluran, merupakan bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan, karier, atau jurusan.

²⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling, Di sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali, 2013) h.177

- f. Fungsi adaptasi, merupakan membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah dan staf, konselor dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat dan kebutuhan konseli.
- g. Fungsi penyesuaian, merupakan dalam membantu konseli, agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
- h. Fungsi perbaikan, merupakan untuk membantu konseli dalam memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan dan bertindak atau berkehendak.
- i. Fungsi Fasilitator, merupakan konselor memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
- j. Fungsi pemeliharaan, merupakan konselor untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.²⁵

B. Teknik Self Management

Teknik self Management salah satu teknik yang dipilih dalam teori *cognitive behavior therapy*. Penulis memilih teknik self management atau manajemen diri untuk mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik lagi yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori *cognitive behavior therapy* dengan teknik self management dalam mereduksi kecanduan media sosial peserta didik.

²⁵ Asmani, Jamal ma'ruf. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di sekolah*. 2010. Jogjakarta: Diva press, h.60-64

1. Konsep dasar Self Management

Self Management merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Penilaian self management merupakan bahwa perubahan bisa di hadirkan dengan mengejar orang dalam menggunakan keterampilan dalam menangani situasi bermasalah. Program Self management ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin di kendalikan atau diubah. Menurut corey “sering kali peserta didik menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak di miliknya keterampilan”. Dalam wilayah itu pendekatan pengarahannya diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa di dapat perubahan dan sebuah rencana yang membawa keperubahan.²⁶

Untuk menggunakan strategi self management diri untuk mengubah perilaku, maka dari itu peserta didik berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Melaalui strategi ini disamping peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola diri.

2. Teknik Konseling Self Management

Pengertian konseling yaitu proses bantuan yang di berikan kepada peserta didik guna untuk membantu memecahkan sebuah masalah peserta didik, hal yang sangat penting yang diperlukan model yang dapat

²⁶ Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* vol 4. Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, h.25

menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Terdapat kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Menurut Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)²⁷

- a. Pemantauan Diri (*self monitoring*) adalah dalam bentuk proses peserta didik yang mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dengan pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.
- b. Reinforcemen yang positif (*self reward*) dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Hasil yang diperoleh dari diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Dasar pendapat teknik ini yaitu bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang dia diadministrasikan dari luar. Untuk kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadiministrasikan dari luar, didefiniikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

²⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*. h.180

c. Perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :

- 1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
- 2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
- 3) peserta didik bekerja sama dengan teman/keluarga program *self managementnya*;
- 4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya;
- 5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- 6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*;
- 7) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*).

Teknik *self Management* ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atau respon tertentu.

3. Tujuan Teknik Self Management

Tujuan teknik *self management* ini yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Dalam arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

4. Manfaat Teknik Manajemen Diri

Dalam penerapan teknik manajemen diri tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik manajemen biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (antecedent) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik;
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.²⁸

5. Tahap-tahap Teknik Self Management

Menurut Komalasari ada beberapa langkah untuk pengelolaan diri yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam

²⁸ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, h.181

mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

- b. Tahap Evaluasi, tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat sebelumnya oleh peserta didik, dengan tujuan bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Apabila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, atau perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.
- c. Tahap pemberian penguatan, hukuman, dan penghapusan hukuman pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.²⁹

Sedangkan menurut Comier dalam Mochamad Nursalim: Ada beberapa strategi *self-management*, yaitu: (1) *self monitoring*; (2) *stimuluscontrol*; dan (3) *self reward* yaitu sebagai berikut:

²⁹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, h.182

a. *Self-Monitoring*

Monitor diri (*selfmonitoring*) merupakan proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan.³⁰

Ada beberapa tahapan *self-monitoring* yaitu sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyeleksi perilaku yang ingin diubah.
- 2) Peserta didik menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan dan menghindari hambatan-hambatannya.
- 3) Peserta didik menargetkan reaksi-reaksi yang akan dipantau.
- 4) Peserta didik mengawasi akibat dari setiap reaksi yang dialami.
- 5) Peserta didik dapat mengevaluasi pemantauan dirinya untuk melihat keberhasilan manajemen dirinya.

b. *Stimulus-control*

Stimulus-control merupakan perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan dari sebelumnya, yang membuat terlaksanakannya tingkah laku tertentu. Dalam situasi lingkungan berfungsi untuk tanda/*antecedents* dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam kendali *stimulus* ini yaitu sebagai berikut :

- 1) Peserta didik memilih perilaku yang ingin diubah atau ditingkatkan.
- 2) Peserta didik diarahkan untuk menemukan rangsangan atau *stimulus* yang mempertinggi reaksi dan yang menghambatnya.

³⁰ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h.153

3) Peserta didik menyusun kembali rangsangan atau *stimulus* disekitarnya yang ingin diubah.

c. *Self Reward*

Kegunaan *Self Reward* untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Pada tahapan ini peserta didik belajar untuk memberikan untuk dirinya sendiri atas apa yang sudah dilakukan. Tujuannya yaitu untuk membantu konseli dalam mengatur dan memperkuat perilaku yang baru, dalam hal ini adalah perilaku atau target yang ingin diubah. Untuk itu peserta didik dapat menyeleksi hadiah atau reward untuk dirinya sendiri dan menjadwalkan pemberian *reward* kepada dirinya setelah melakukan tingkah laku yang dapat mengubah atau meningkatkan perilaku sasaran, dan peserta didik belajar untuk memelihara perilaku baru itu yang dapat meningkatkan perilaku sasaran itu dengan cara mencari *reward* dari luar atau orang lain. *Self-reward* dibedakan dalam dua bentuk, yaitu: penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif merupakan pemberian sesuatu yang menyenangkan, sedangkan penguatan negative adalah diberikan untuk mengurangi atau mengambil sesuatu yang tidak menyenangkan.³¹

Untuk dapat menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, untuk itu penulis memilih teknik self management dalam meningkatkan belajar peserta didik. Self management merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Tujuan pendekatan

³¹ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h.157

ini yaitu untuk membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai. Dalam menggunakan strategi Self management untuk mengubah perilaku, peserta didik atau klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. dalamn menggunakan strategi Self management disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya.³²

6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self Management

a. Kelebihan Teknik Self Management

- 1) Pelaksanaannya yang cukup
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan dan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

b. Kekurangan Teknik Self Management

- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
- 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit di deskripsik, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.

³² Detria, “Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game”(Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

- 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
- 4) Individu bersifat independen
- 5) Konselor memaksakan program pada konseli
- 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

C. Kecanduan Media Sosial

1. Pengertian Kecanduan

Kecanduan berasal dari kata candu yang artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus.³³ Pada awalnya istilah kecanduan digunakan untuk mengidentifikasi merusak perilaku diri sendiri yang termasuk individu pecandu dengan ketergantungan fisiologis pada suatu obat-obatan yang illegal. Namun, dalam 20 tahun terakhir istilah kecanduan telah di perluas mencakup bahan atau memperkuat perilaku yang memiliki sifat afektif, kompulsif dan merusak diri sendiri serta sulit untuk menghentikannya. Diclemente menyatakan dimensi kecanduan yaitu : dimensi penting untuk kecanduan adalah perkembangan kokoh didirikan, pola bermasalah dari efektif yaitu menyenangkan dan perilaku penguat, adanya komponen fisiologis dan psikologis dari pola perilaku yang menciptakan ketergantungan dan interaksi komponen dalam kehidupan individu yang membuat perilaku resisten terhadap perubahan.

³³ Smart, *Cara cepat Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet* .Yogyakarta. A Plus Books, 2010. h, 16

Menurut Chaplin, addiction adalah keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya kecanduan menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah pula gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila pemberian obat bius tadi di hentikan. Addiction Level dapat didefinisikan sebagai tingkat kompulsi yang tidak terkontrol untuk mengulangi satu bentuk tingkah laku tanpa mempedulikan konsekuensi-konsekuensi negative yang ada pada diri peserta didik.³⁴ Menurut Safarino kecanduan sebagai kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami atau zat sintesis yang berulang sehingga orang menjadi tergantung secara fisik atau secara psikologis. Ketergantungan psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang-ulang. Lalu ketergantungan secara psikologis adalah keadaan individu yang merasa terdorong menggunakan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya.

Jadi dapat disimpulkan berdasarkan uraian diatas kecanduan adalah keadaan bergantung terhadap sesuatu dan dilakukan secara terus-menerus atau secara berulang-ulang untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya.

2. Perilaku Kecanduan Permainan Internet

Pengertian kecanduan permainan internet merupakan suatu kondisi dimana pengguna permainan internet secara bertahap mengembangkan kebiasaan memainkan permainan internet tersebut. Sedangkan menurut

³⁴ Sri Wahyuni Adiningtias, *Jurnal Kopasta* 4(1), (2017) 28-40, h.31

Ongkie mengemukakan bahwa seseorang yang dikatakan kecanduan permainan internet jika seseorang menghabiskan waktu lebih dari 14 jam perminggu. Seorang pecandu internet dapat berjam-jam bahkan secara ekstrim mereka dapat sehari-hari berada di depan komputer atau gadgetnya untuk bermain internet yang mereka sukai.³⁵ Adiksi terhadap internet terlihat dari intensi waktu yang digunakan untuk online dan membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan mereka. Al-Qur'an menjelaskan bahwa, kepada seluruh umat manusia untuk tidak berlebihan terhadap sesuatu. Karena Allah tidak menyukai sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Sebagaimana kutipan surat Al-Maidah ayat 87 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang Telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (Al-Maidah : 87)*

Pesan utama dalam ayat ini merupakan peringatan bagi seluruh umat islam didunia untuk tidak melakukan sesuatu yang berlebihan atau sampai melampaui batas. Karena sesungguhnya Allah tidak menyukai sesuatu yang berlebihan. Lakukan sesuatu dengan sebagai mestinya. Permainan internet telah menggantikan beberapa orang terdekat seperti teman dan keluarga sebagai salah satu sumber kesenangan dalam kehidupannya. Ketika seorang yang sudah kecanduan internet dan pada saat tidak bisa bermain internet

³⁵ Treacy Whitney Santoso, *Perilaku Kecanduan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri*, Tersedia di <http://lin.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf> (diakses 10 Febuari 2019) h.2

maka akan menyebabkan kemurungan ketika seseorang menghabiskan waktunya untuk bermain internet, maka akan terjadi gangguan dalam kehidupannya seperti halnya dalam kegiatan sosial, pekerjaan, dan sekolah.

Uraian diatas dapat di simpulkan kecanduan permainan internet merupakan seseorang yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain permainan internet demi mendapatkan kesenangan sehingga membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan diluar.

3. Kriteria Perilaku Kecanduan Media Sosial

Seseorang dapat dikatakan kecanduan (*addicted*) pada internet dapat memenuhi beberapa perilaku tertentu. Young menyebutkan beberapa kriteria-kriteria kecanduan berjudi (*pathological gambling*) yang digunakan untuk membedakan orang yang kecanduan pada internet dan yang tidak sampai kecanduan. Beberapa kriterianya yaitu sebagai berikut :

- a. Merasa senang dengan media sosial.
- b. Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan media sosial.
- c. Kurang mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan media sosial.
- d. Merasa gelisah, murung, depresi, dan kurang stabil secara emosi atau marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial.³⁶

³⁶ Helly P. Soetjipto, Jurnal Psikologi UGM, *Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet*, Tersedia di <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7072/5524> (diakses pada tanggal 16febuari 2019 pukul 11.00)

4. Jenis-Jenis Perilaku Kecanduan Media Sosial

Seseorang yang dapat dikatakan kecanduan apabila memiliki jenis-jenis yang diungkapkan oleh Brown dikutip oleh Faried, dan apabila memenuhi minimal tiga dari enam jenis yang telah diungkapkan oleh Brown dan dikutip oleh Faried. Jenis-jenis perilaku tersebut yaitu :

a. *Sallience* merupakan menunjukkan dominasi aktivitas bermain permainan internet pada level pikiran.

1) *Behavioral salience* yaitu aktivitas bermain permainan internet pada level tingkah laku.

2) *Euphoria* yaitu mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain permainan internet.

b. *Conflict* yaitu pertentangan yang muncul antar orang yang kecanduan dengan orang-orang yang ada di sekitarnya (*external conflict*) dan juga dengan dirinya sendiri (*internal conflict*) yaitu tentang tingkah laku dari tingkah laku yang berlebihan.

1) *Intrapersonal conflict (eksternal)* : konflik yang terjadi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.

2) *Interpersonal conflict (internal)* : konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri.

3) *Tolerance* yaitu aktivitas bermain permainan internet mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan.

4) *Withdrawal* yaitu perasaan tidak menyenangkan ketika tidak melakukan aktivitas bermain permainan internet.

5) *Relapse and Reinstatement* yaitu kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku kecanduan atau bahkan lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Hal ini dapat menunjukkan kecenderungan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain permainan internet.³⁷

5. Dampak Perilaku Kecanduan Permainan Internet

Menurut Rani terdapat empat dampak negative terhadap penggunaan permainan internet yaitu: terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga, dan masyarakat. Selain itu Allah SWT, sangat melarang untuk melakukan sesuatu yang berlebih seperti yang sudah dijelaskan dalam Q.S Al-A'raaf ayat 31

﴿يَبْنَى ٓءَآءَم ٓخُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

Artinya: *Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (Q.S Al-A'raaf : 31)*

Dari ayat diatas sudah dijelaskan larangan dalam melakukan suatu hal tidak boleh berlebih-lebihan, sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

a. Dampak Terhadap Kesehatan

1) Saraf mata dan otak, serta kesehatan jantung akan menurun

³⁷ Treacy Whitney Santoso, 2013 *Perilaku Kecanduan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri*, Tersedia di <http://lin.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf> (diakses 10 Febuari 2019) h. 17

- 2) Berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasyikan bermain internet
- 3) Karena banyak duduk dalam waktu yang lama, lambung, dan ginjal bisa rusak
- 4) Jika bermain permainan internet sambil ngemil, kemungkinan besar badan akan meningkat
- 5) Stress
- 6) Kerusakan mata, biasanya seseorang gemar bermain permainan internet adalah orang yang mengenakan kacamata. Sinar biru pada layar monitor computer atau laptop dapat menyebabkan mata minus rabun jauh atau miopi, sehingga seseorang memerlukan kacamata minus
- 7) Maag. Seseorang yang kecanduan permainan internet umurnya banyak yang lupa waktu termasuk lupa jam makan.
- 8) Epilepsi (ayan). Beberapa penelitian melaporkan bahwa kilatan-kilatan cahaya dengan pola tertentu pada permainan internet dapat memicu penyakit epilepsi atau ayan, terutama pada penderita yang berpotensi terkena penyakit itu

b. Dampak terhadap Kepribadian

Beberapa dampak terhadap kepribadian yang terjadi dikarenakan kecanduan media sosial yaitu diantaranya :

- 1) Suka mencuri, banyak kasus yang terjadi dimana seseorang mencuri demi mendapatkan computer atau gadget yang di inginkan. Ada pula

seorang yang mengambil uang orang tuanya atau mengkorupsi uang jatah membeli buku pembelajaran atau membelanjakan uang untuk membeli kuota atau membeli permainan internet terbaru.

- 2) Malas, akibat kecanduan bermain permainan internet seseorang menjadi sering lupa kewajibannya yaitu belajar, mengerjakan PR dan tugas-tugas di rumah.
- 3) Suka bolos sekolah, sering seseorang untuk bolos sekolah guna untuk pergi ke tempat warung internet atau warnet.
- 4) Suka berbohong, sikap seseorang gemar berbohong biasanya terkait dengan kegemaran bermain permainan internet, seseorang anak cenderung untuk berbohong demi dapat bermain internet.
- 5) Kurang bergaul, seseorang akibat keseringan bermain permainan internet. seseorang akan menjadi jarang bergaul karena hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang akibat waktu bersama mereka yang jauh berkurang.
- 6) Menjadi agresif, kekerasan dalam permainan internet menimbulkan perilaku agresif pada anak-anak dan remaja.

c. Dampak terhadap Pendidikan

- 1) Para peserta didik dapat melakukan berbagai cara demi bisa bermain permainan internet, dari berbohong, mencuri, dan bolos sekolah
- 2) Peserta didik terbiasa berinteraksi satu arah dengan komputer akan menjadikan anak tersebut tertutup sehingga cenderung menemukan kesulitan saat belajar berkelompok di sekolah

- 3) Peserta didik yang kecanduan permainan internet menjadi cuek, acuh tak acuh dan kurang peduli terhadap kewajibannya sebagai anak sekolah, dia tidak peduli terhadap tugas sekolahnya, target prsetasinya yang harus diraih dan bahkan jadwal ulangan hariannya.
- d. Dampak terhadap keluarga
- 1) keseringan bermain permainan internet membuat anak menjadi lebih agresif dan kurang memahami perasaan orang lain.
 - 2) pandai bermain permainan internet menyebabkan anak-anak mengalami kenaikan adrenalin. Adrenalin yang memuncak marah dan teriak-teriak dan mencaci kerap ditemukan saat anak-anak sedang bermain permainan internet
 - 3) anak-anak menjadi malas beradaptasi dengan lingkungannya jika menghabiskan waktunya berlama-lama di depan computer atau gadgetnya
 - 4) anak-anak yang pandai bermain permainan internet umumnya akan suka melawan orang tuanya, bila dilarang untuk bermain. Anak-anak yang sudah terpengaruh dengan permainan internet agar bisa cepat emosi sehingga mudah menyakiti teman-temannya.³⁸

6. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial

Setiap perilaku yang dilakukan oleh individu pasti memiliki alasan mengapa mereka melakukannya. Sama halnya dengan mengakses media sosial, terdapat beberapa faktor penyebab anak-anak bermain permainan internet atau sedang mengakses media sosial yaitu sebagai berikut :

³⁸ Trecey Whitney Santoso, *Perilaku Kecanduan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri*, Tersedia di <http://lin.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf> (diakses 10 Febuari 2019) h. 16

- a. Mendapatkan perhatian tidak semua individu mendapatkan perhatian yang cukup dari orang terdekat. Jika seseorang mendapatkan perhatian yang kurang, maka salah satu hal yang akan dilakukan yaitu mencari perhatian ditempat lain.
- b. Stress atau depresi. Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stresnya, diantaranya dengan bermain permainan internet.
- c. Kurang kontrol, orang tua yang memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Seorang anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over.
- d. Kurang kegiatan. Menganggur merupakan kegiatan yang tidak menyenangkan, dengan begitu tidak ada kegiatan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari.
- e. Lingkungan. Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga perilaku, ketika saat disekolah bermain dengan teman-temannya itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya yaitu meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap permainan internet dirumah, maka seseorang akan kenal dengan permainan internet karena pergaulannya.
- f. Pola asuh, pola asuh orang tua merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perilaku seseorang, oleh karena itu orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kesalahan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tua nya.³⁹

³⁹ Smart, *Cara cepat Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet* .Yogyakarta. A Plus Books, 2010. h, 23

7. Cara Mengatasi Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial yang dialami perlu diatasi karena berdampak negatif. Berikut cara mengatasi kecanduan media sosial:

- a. Mengatur waktu *online* gunakan *alarm* atau *stopwatch* untuk mengontrol penggunaan internet. Dengan demikian penggunaan internet atau media sosial tidak berlebihan.
- b. Melakukan sosialisasi *offline* posisikan data selular dimatikan, jangan selalu *on* sehingga tidak mengakses media sosial terus menerus.
- c. Gunakan teknologi primitif membalas pesan di media sosial dengan sms atau telepon.
- d. Tentukan prioritas aktivitas setiap harinya, dan pilihlah yang paling penting.
- e. Membatasi penggunaan jejaring sosial batasi penggunaan media sosial, pilih beberapa aplikasi media sosial yang penting saja.
- f. *Uninstall* aplikasi di *handphone* hapus aplikasi yang tidak penting, jangan menumpuk aplikasi media sosial. Gunakan yang kiranya dibutuhkan untuk belajar.
- g. Melakukan aktivitas dengan orang terdekat menghabiskan waktu dengan keluarga dan orang terdekat akan lebih baik dibandingkan dengan berkulat dengan media sosial. Karena bersosialisasi dengan lingkungan lebih baik.⁴⁰

⁴⁰ Susilowati, *Konseling Individu dengan pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media sosial Siswa SMP Negeri 1 Ungaran*, Tersedia di <http://jin.unnes.ac.id/130142079> (diakses tanggal 10 Febuari 2019), h26-27

Cara-cara untuk mengatasi kecanduan media sosial digunakan penulis sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi masalah kecanduan media sosial yang dialami oleh peserta didik atau subjek penelitian.

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Peneliti yang dilakukan oleh Laila Suhartanti tahun 2016 Universitas Negeri Yogyakarta, dengan judul Pengaruh control diri terhadap *narcissistic perconality disorder* pada pengguna instagram di SMA Negeri 1 Seyegan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: control diri pada siswa pengguna *narcissistic perconality disorder* pada siswa pengguna instagram, pengaruh control diri terhadap *narcissistic perconality disorder* pada pengguna instagram di SMA Negeri Seyegan populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Seyegan yang menggunakan instagram, sample menggunakan teknik simple random sampling sejumlah 127 siswa, alat pengumpulan data berupa skala control diri dan *narcissistic perconality disorder* serta dokumentasi print out akun instagram, analisis data menggunakan teknik regresi sederhana dengan nilai signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan control diri mayoritas pada kategori tinggi yaitu 70 siswa (55,12%) *narcissistic perconality disorder* mayoritas pada kategori rendah yaitu 90 siswa 70,87%, dan terdapat pengaruh yang signifikan dengan sumbangan efektif sebesar 37,9% persamaan garis regresinya adalah $y=136,846-0,529x$. Dapat disimpulkan control diri dapat memprediksi *narcissistic perconality disorder* pada siswa pengguna instagram di SMA Negeri Seyegan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Handayani tahun 2016 dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, dengan judul “Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri (Self Mangement) untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017”. Hasil Penelitian rata-rata mean skor kecanduan game online sebelum di berikan treatment adalah 77,60714 dan mean uji-t dengan $df=30$ karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($28,653 \geq 2173$), maka (H_0) di tolak dan (H_a) yang berbunyi teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Elsa Nugraheni,dkk tahun 2016 dengan judul “Efektivitas teknik manajemen waktu untuk mengurangi kecanduan jejaring sosial facebook pada peserta didik di SMP Negeri kabupaten sukoharjo ”. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari Uji Mann Whitney adalah 0,001 ($0,001 < 0,05$). Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dengan *gain score* kelompok kontrol setelah diberikan treatment berupa layanan informasi tentang manajemen waktu. Simpulan penelitian ini adalah layanan informasi tentang manajemen waktu efektif untuk mengurangi kecanduan jejaring sosial *facebook*.⁴¹
4. Penelitian yang dilakukan oleh Susilowati tahun 2017 dari Universitas Negeri Semarang dengan judul “ Konseling individu dengan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku untuk mengurangi masalah kecanduan media sosial

⁴¹ Elsa Nugraheni dkk, “Efektivitas Teknik Manajemen Waktu untuk Mengurangi Kecanduan Jejaring Sosial Facebook”, vol 4 no 1,2016 (Diakses 15fabuari 2019)

siswa di SMP Negeri Ungaran”. Hasil penelitian menunjukkan konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada siswa SMP N 1 Ungaran di buktikan dengan penurunan sebesar 17,75% dan hasil uji wilcoxon, yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$, $10 > 0$, maka hipotesis alternatif di terima. Berdasarkan hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMP N 1 Ungaran.

5. Penelitian ke lima yaitu Risma Tri Kusuma Wardani tahun 2016 dari Universitas Sebelas Maret dengan judul “Pelatihan self management untuk mengurangi kecanduan facebook pada peserta didik kelas X adminitrasi perkantoran SMK Negeri 1 Wonogiri” Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengalami kecanduan facebook. Instrumen penelitian menggunakan angket dan lembar observasi durasi-frekuensi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dalam kondisi dan analisis klinis. Pelaksanaan pelatihan self management untuk mengurangi kecanduan facebook meliputi beberapa strategi yaitu memonitor perilaku yang dimiliki, stimulus-control dan keterampilan dalam memberikan penguatan terhadap perubahan perilaku yang dimiliki. Hasil penelitian bahwa setiap fase dalam penelitian selalu mengalami penurunan durasi dan frekuensi perilaku kecanduan facebook dari fase kesimpulan *baseline 1*, intervensi dan *baseline 2*. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan self-management efektif untuk mengurangi kecanduan facebook pada peserta didik kelas X Administrasi Perkantoran SMK Negeri 1 Wonogiri.

Tabel 4
Perbedaan dan Persamaan Penelitian yang Relevan

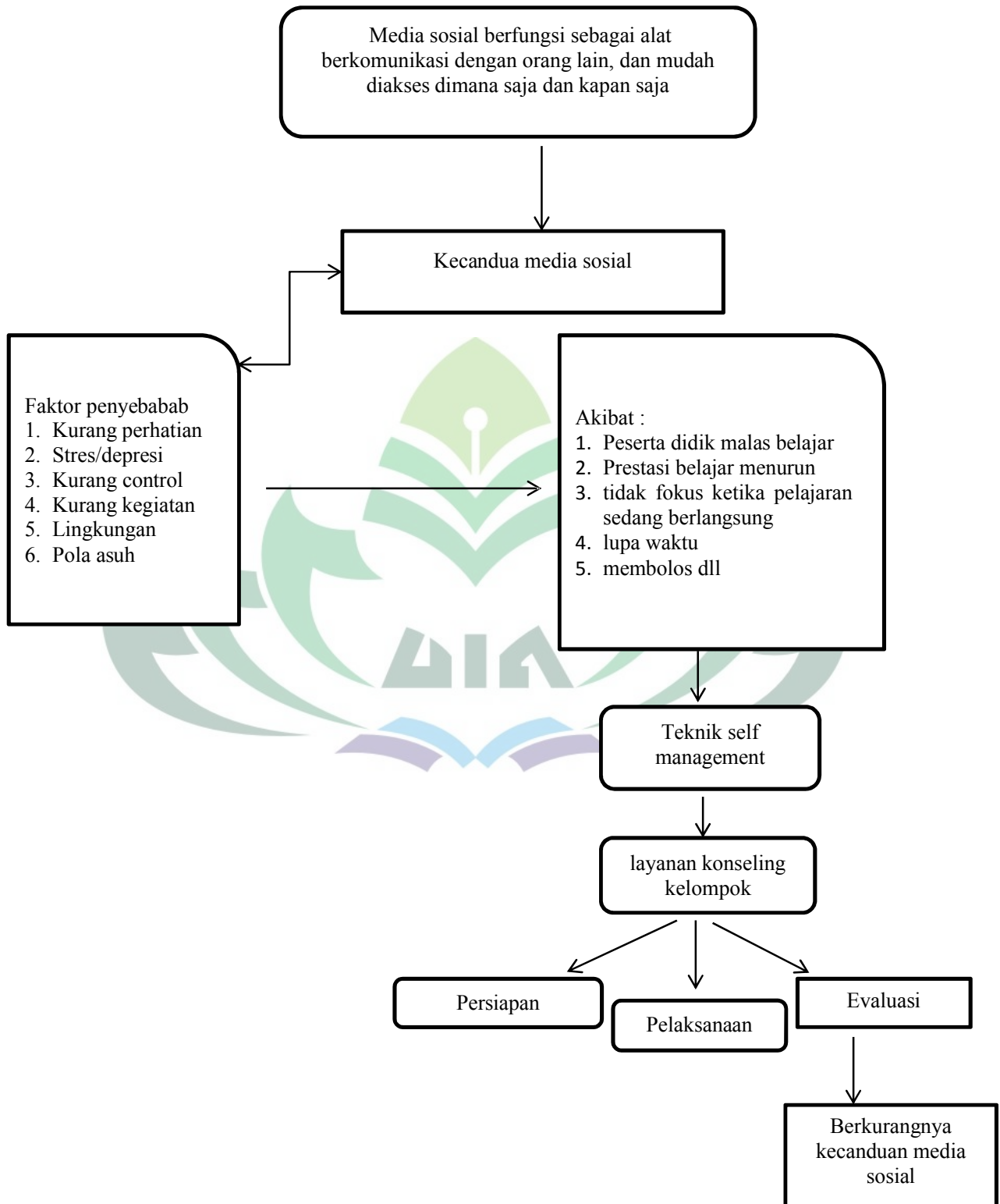
No	Perbedaan	Persamaan
1	Perbedaannya dilakukan di SMA Negeri seyegan dengan menggunakan teknik regresi	Sama-sama meneliti tentang media sosial dan di sekolah menengah atas (SMA)
2	Perbedaannya dilakukan di SMP Negeri 11 Bandar lampung dan terfokus pada peserta didik yang kecanduan game online	Sama-sama menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik self management
3	Perbedaannya dilakukan di SMP Negeri Sukoharjo dengan menggunakan teknik manajemen waktu	Sama-sama mengurangi kecanduan jejaring facebook
4	Perbedaannya dilakukan di SMP Negeri Ungaran menggunakan konseling individu dengan teknik kontrak perilaku	Sama-sama mengurangi kecanduan media sosial
5	Perbedaannya dilakukan di SMK Negeri 1 Wonogiri dengan pelatihan sekf management	Sama-sama mengurangi kecanduan facebook.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan. Menurut Sugiyono kerangka berfikir adalah sintesa tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang di deskripsikan.⁴²

Dalam penelitian ini kerangka berfikir nya adalah teknik self management untuk mereduksi kecanduan media sosial peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung diharapkan dapat membantu dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial dan mencapai perubahan yang positif setelah dilakukannya teknik self management. Peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial harapannya dapat berkurang dalabermedia sosial dan dapat mengikuti proses pembelajaran disekolah dengan baik.

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* (Bandung, Alfabeta, 2008) h.60

Bagan 1.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah tersebut, selanjutnya akan di buktikan kebenarannya secara empiris berdasarkan data dari lapangan. Hipotesis penelitian yang diajukan penulis adalah perilaku kecanduan media sosial dapat dikurangi menggunakan teknik *self management* diri dengan layanan konseling kelompok pada peserta didik di Sekolah Menengah Atas 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

Berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik yaitu sebagai berikut:

H_0 : Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* tidak efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X IPA 3 dan IPA 4, di SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

H_a : Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X IPA 3 dan IPA 4, di SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

Berikut hipotesis statistiknya:

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2^{43}$

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* (Bandung, Alfabeta, 2008) h.69

Keterangan:

- μ_1 : Kecanduan media sosial peserta didik sebelum pemberian teknik *self management* diri dengan layanan konseling kelompok
- μ_2 : Kecanduan media sosial peserta didik sesudah pemberian teknik *self management* diri dengan layanan konseling kelompok



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian berasal dari kata “*metode*” adalah cara yang tepat untuk melakukan sesuatu dan “*logos*” yang mempunyai arti ilmu atau pengetahuan. Jadi metodologi artinya cara untuk melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama untuk mencapai suatu tujuan.⁴⁴ Yang dimaksudkan dengan penggunaan metode penelitian yaitu agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian *Eksperimen*. Jenis *Eksperimen* yang digunakan yaitu *Quasi Eksperimental*. Jenis penelitian ini banyak menggunakan angka, contoh mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.⁴⁵

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Non-Equivalent Control Design*. Pada dua kelompok yaitu sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Tetapi yang berikan *treatment* atau perlakuan hanya kepada kelompok eksperimen. Alasan penulis

⁴⁴ Cholid Narkubo, Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT Bumi Aksara, Cetakan ke-4, 2015),h.1.

⁴⁵ Sharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta, Rineka Cipta, 2010, hal 27

menggunakan desain ini yaitu dalam melaksanakan penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan di berikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, yaitu pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Untuk yang pertama di lakukan pengukuran atau *pre-test*, lalu pada kelompok eksperimen di beri perlakuan atau *treatment* dengan memberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Tetapi pada kelompok kontrol di berikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok, kemudian dilakukan pengukuran kembali dengan menggunakan *post-test* agar untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang di berikan terhadap subyek yang di teliti. Desain ini dapat di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 2 .
Pola *Non-equivalent Control Group Design*

Keterangan :

- E = Kelompok Eksperimen
- K = Kelompok Kontrol
- O₁ dan O₃ = Pengukuran *pretest* sebelum di berikan perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket kecanduan media sosial.
- O₂ = Pemberian *posttest* guna untuk mengukur kecanduan media sosial peserta didik pada kelompok eksperimen yang setelah di berikan perlakuan.
- O₄ = Pemberian *posttest* guna untuk mengukur kecanduan media sosial peserta didik pada kelompok kontrol tanpa teknik *self-management*.
- X = Pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk megurangi kecanduan media sosial.⁴⁶

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2018), h.111. belum pasti

C. Variabel Penelitian

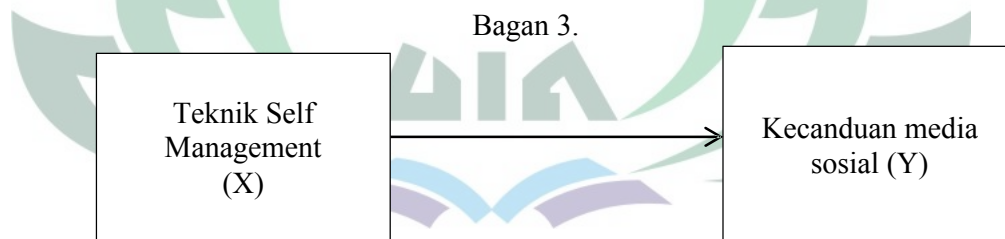
Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

1. Variabel independen/bebas (X)

Variabel bebas atau independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini variabel bebas nya adalah teknik self management

2. Variabel dependen/terikat

Variabel dependen/terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, oleh karena itu adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel dependen atau terikatnya adalah kecanduan media sosial pada peserta didik.



D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel yaitu uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional ini dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Variabel bebas (x) Self Management	Teknik <i>Self Mangement</i> merupakan teknik yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori cognitive behavior therapy dengan teknik <i>self management</i> dalam mereduksi kecanduan media sosial peserta didik (Gantina Komalasari, Teori dan teknik konseling 2016) Gunarsa menyatakan bahwa <i>self management</i> meliputi pemantauan diri (self monitoring) reinforcement yang positif (self reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting) dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control) (Gunarsa singgih, psikologi Remaja, 2010)	Observasi	-	-	-
2	Variabel Dependen (Y) Kecanduan media sosial	Seorang individu atau kelompok yang menghabiskan waktu untuk bermain permainan internet atau media sosial demi untuk mendapatkan kesenangan sehingga membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan	Angket (Kuesioner) sejumlah 25 item pernyataan dengan 5 skor : SS = Sangat Setuju		Skala penilaian dikategorikan Rendah Sedang Tinggi	Interval

		di luar . Beberapa Karakteristik kecanduan media sosial meliputi : a. Merasa senang dengan media sosial. b. Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan media sosial. c. Kurang mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan media sosial. d. Merasa gelisah, murung, depresi, dan kurang stabil secara emosi atau marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial	S = Sesuai N = Netral TS = Tidak Sesuai STS = Sangat Tidak Sesuai			
--	--	--	--	--	--	--

E. Populasi, Sampel dan Teknik sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan anggota dari suatu kelompok orang, kejadian, atau objek-objek yang ditentukan dalam suatu penelitian, dan sampel merupakan bagian dari suatu populasi.⁴⁷ Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X IPA 3 dan IPA 4, Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung berjumlah 60 peserta didik. Berikut jumlah peserta didik yang terdapat di kelas X IPA 3 dan IPA 4, di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

⁴⁷ Rukaesah, *Metodelogi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2015),h.39.

Tabel 6
Populasi di kelas X IPA 3 dan IPA 4

NO	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	X IPA 3	9	21	30
2	X IPA 4	8	22	30

Sumber: Dokumentasi guru Bimbingan dan Konseling SMA negeri 3 Bandar Lampung

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penulis tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi.⁴⁸ Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 16 peserta didik kelas X IPA 3 dan IPA 4,. Pengambilan sampel ini dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang di sesuaikan dengan jenis masalah dan jenis data yang telah dikumpulkan dan dengan mempertimbangkan kriteria perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik. Sampel yang di gunakan adalah 16 peserta didik yang di bagi menjadi 2 kelompok, 8 peserta didik pada kelompok eksperimen yang akan di berikan treatment dengan menggunakan teknik *self management* dan 8 peserta didik pada kelompok kontrol yang akan di berikan perlakuan menggunakan konseling kelompok akan tetapi tidak menggunakan teknik self management.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Penulis menggunakan metode dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan metode dengan angket atau kuesioner, dan wawancara atau interview. Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrument

⁴⁸ Sugiyono *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2018).h.118.

pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial peserta didik yaitu dengan menggunakan lembar angket. Dalam teori pengembangan instrument ini dapat ditinjau dari indikator kecanduan media sosial. Instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu instrument non-test dengan menggunakan angket atau kuesioner.

Tabel 7
Kisi-Kisi Pengembangan Instrument Penelitian

Variabel	Indikator Perilaku	Pernyataan	
		Positif	Negatif
Kecanduan media sosial	1. Merasa keasyikan dengan internet	1. Saya lebih senang mengobrol dengan teman-teman ketika ada waktu luang dari pada membuka media sosial. 8. Saya bisa mengurangi durasi waktu untuk mengakses media sosial	4. Karena terlalu asik mengakses media sosial, tugas sekolah saya tertunda. 9. Saya tidak senang mengobrol bersama teman-teman ketika ada waktu luang dan memilih membuka media sosial 12. Saya kurang berminat mendengarkan penjelasan guru saat dikelas, sehingga memilih untuk membuka media sosial
	2. Perlu waktu tambahan dalam menggunakan media sosial	15. Saya mudah bosan ketika mengakses media sosial 6. Saya tidak akan mengakses media sosial lebih dari dua jam 21. Saya bisa mengurangi durasi waktu untuk mengakses media sosial	3. Saya menjadi lupa belajar karena terlalu asik dalam mengakses media sosial 10. Dalam mengakses media sosial saya memerlukan waktu yang panjang 13. Saya dapat berinteraksi selama lebih dari satu jam setiap harinya melalui media sosial 18. Saya mengakses media sosial lebih lama dari

			<p>pada mengobrol dengan teman-teman</p> <p>24. Saya begadang hingga larut malam karena terlalu lama membuka media sosial</p> <p>17. Semakin malam membuka media sosial semakin lebih menyenangkan.</p>
	<p>3. Tidak mampu mengontrol atau mengurangi, penggunaan internet</p>	<p>2. Ketika pelajaran berlangsung saya lebih senang mencatat dari pada membuka internet atau media sosial</p> <p>7. Saya merasa malu ketika ada orang yang mengingatkan saya untuk menghentikan penggunaan media sosial</p>	<p>5. Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial dari pada belajar.</p> <p>14. Saya terbiasa mengakses media sosial lebih dari dua jam</p> <p>19. Saya merasa belum puas jika hanya mengakses media sosial selama dua jam</p> <p>23. Saya tidak bisa tidur jika mengakses media sosial terlebih dahulu</p>
	<p>4. Merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah</p>	<p>16. Jika tidak bisa mengakses media sosial saya tidak merasa kecewa</p> <p>22. Saya merasa semakin lama mengakses media sosial semakin membosankan</p>	<p>11. Saya merasa kesal apabila tidak bisa mengakses media sosial.</p> <p>20. Saya merasa harus mengakses beberapa kali meskipun hanya melihat pemberitahuan di akun media sosial</p> <p>25. Saya merasa gelisah jika tidak ada waktu untuk membuka media sosial.</p>

G. Teknik Pengumpulan Data.

1. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mempelajari data-data yang di dokumentasikan. Dalam melaksanakan metode dokumentasi penulis menyediakan data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, rapat, lengger, agenda, dan lain sebagainya.⁴⁹ Saat penulis melakukan pra penelitian, penulis melihat dari catatan buku kasus dari guru BK yang sering melanggar tata tertib sekolah. Melainkan dari buku catatan kasus, pihak dari sekolah juga memberikan buku saku untuk setiap peserta didik, dimana isi dari buku saku tersebut adalah apabila peserta didik yang melanggar peraturan atau tata tertib disekolah, maka akan mendapatkan poin. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa peserta didik yang mendapatkan banyak poin terutama yang handphone nya tersita dengan berulang kali dapat dilihat anak tersebut yang mempunyai kriteria kecanduan media sosial.

2. Wawancara

Wawancara di identifikasikan sebagai teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Wawancara pada umumnya dilakukan oleh dua orang atau lebih satu pihak sebagai pencari data (*interviewer*) pihak yang lain sebagai sumber data (*interviewee*) dengan meamfaatkan saluran-saluran komunikasi secara wajar dan lancar.⁵⁰ Disini penulis melakukan

⁴⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), h. 274.

⁵⁰ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h. 146

wawancara tidak terstruktur guna untuk memperoleh informasi tentang perilaku kecanduan media sosial yang di peroleh dari ibu Cindi Kalisa S.Pd salah satu guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

3. Angket atau Kuesioner

Angket atau kuesioner diidefinisikan sebagai sejumlah pertanyaan atau pertanyaan tertulis tentang data factual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang di ketahui dan perlu di jawab oleh responden.⁵¹ Kuesioner yang digunakan dengan penulis yaitu kuesioner langsung, maksudnya kuesioner langsung digunakan untuk memperoleh data tentang kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X IPA 3 dan X IPA 4 di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Untuk mempermudah responden dalam menjawab pertanyaan dalam angket penulis menggunakan skala likert. Kegunaan skala likert yaitu untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial. Format yang di gunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 pilihan jawaban dari pernyataan yang ada. Bobot nilai pada masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8
Skor Alternatif Jawaban

Jenis pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Netral (N)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak sesuai (STS)
Favorable(-)	5	4	3	2	1
Unfavorable(+)	1	2	3	4	5

⁵¹ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar),h.151

Penilaian dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari angka 1-5 dengan banyak nya item soal 25. Dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mengkategorikan peserta didik menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Untuk menentukan jumlah interval kriteria kategori yaitu sebagai berikut.

- a. Skor tertinggi : $5 \times 25 = 125$
- b. Skor terendah : $1 \times 25 = 25$
- c. Rentang : $125 - 25 = 100$

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan :

NT = Skor tertinggi

NR = Skor terendah

K = Kriteria

I = Interval

Berdasarkan keterangan tersebut, maka kriteria kecanduan media sosial yaitu sebagai berikut :

Tabel 9
Kriteria Kecanduan Media Sosial

Interval	Kriteria
$\geq 92 - 125$	Tinggi
$\geq 59 - 91$	Sedang
$\geq 26 - 58$	Rendah

H. Pengujian Instrument Penelitian

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *valid* yang berarti cocok atau benar, atau sah.⁵² Sebuah instrumen dapat dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur.⁵³ Sebuah instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Tetapi, sebaliknya jika instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrumen dapat dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dapat dikatakan valid jika dapat mengungkapkan data dari variabel yang akan diteliti secara tepat.⁵⁴

$$= \frac{(\sum X_i Y_i) - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\{ \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2 \} \{ \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2 \}}$$

Keterangan:

- : koefisien korelasi
- : skor butir soal
- : skor total
- : jumlah peserta didik

Cara untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket penulis menggunakan bentuk jawaban skala likert. Kegunaan skala likert yaitu untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Butir item dikatakan valid jika nilai r hitung dapat dilihat dari *corrected item total pearson correlation* sedangkan dapat dilihat dari tabel *r product moment pearson* dengan df (*degree of freedom*) = $n-2$.⁵⁵

⁵² Harianto, Ismet Basuki, *Asesmen Pembelajaran* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014), h.23.

⁵³ Sukardi, *Metedologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), h.121.

⁵⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h.211.

⁵⁵ Sujarwani, V. Wiratna, *SPSS untuk penelitian* (Pustaka Baru Press, 2015), h. 199

Dengan demikian jika jumlah responden sebanyak 16, maka dapat diperoleh melalui tabel *r product moment pearson* dengan $df=n-2$, jadi $df=16-2=14$, maka $r = 0,3233$ Sehingga dapat dinyatakan :

Valid : Jika $R_{hitung} > R_{tabel}$

Tidak valid : Jika $R_{hitung} < R_{tabel}$

Tabel 10
Uji Validitas Instrumen

No	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keterangan
1	0,434	0,3233	VALID
2	0,968	0,3233	VALID
3	0,425	0,3233	VALID
4	0,413	0,3233	VALID
5	0,395	0,3233	VALID
6	0,434	0,3233	VALID
7	0,507	0,3233	VALID
8	0,968	0,3233	VALID
9	0,854	0,3233	VALID
10	0,854	0,3233	VALID
11	0,928	0,3233	VALID
12	0,859	0,3233	VALID
13	0,952	0,3233	VALID
14	0,507	0,3233	VALID
15	0,952	0,3233	VALID
16	0,968	0,3233	VALID
17	0,952	0,3233	VALID
18	0,592	0,3233	VALID
19	0,925	0,3233	VALID
20	0,959	0,3233	VALID
21	0,372	0,3233	VALID
22	0,881	0,3233	VALID
23	0,952	0,3233	VALID
24	0,968	0,3233	VALID
25	0,854	0,3233	VALID

Dapat ditarik kesimpulan angket sudah dapat di gunakan karena dapat dikatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Menurut sugiyono realibilitas adalah instrument yang reliabel ialah instrument yang apabila digunakan beberapa kali akan tetap menghasilkan hasil yang sama.⁵⁶ Untuk memperoleh data yang dipercaya, instrumen penelitian yang digunakan reliabilitas. Reliabilitas adalah instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena data tersebut sudah baik. Untuk menentukan tingkat reliabilitas tes digunakan metode satu kali tes dengan teknik *Alpha Cronbach*. Perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, yaitu:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.972	25

Suatu instrument alat ukur dapat dikatakan reliabel dan bisa di proses pada tahap selanjutnya jika nilai $r_{hitung} \geq 0.05$. Jika instrument alat ukur memiliki nilai $r_{hitung} \leq 0.05$, maka alat ukur tersebut tidak reliabel. Proses pengujian reliabelitas butir angket, dengan menggunakan rumus r_{hitung} di dapat $r_{hitung} = 0.05$, Sehingga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Jadi keimpulan nya yaitu hasil output diatas dapat dilihat bahwa kolom *Cronbach'a Alpha* = 0,972 > 0,05 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reliable.

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dilakukan saat kegiatan penelitian. Dalam analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah

⁵⁶ Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017, h.183

yang akan di teliti. Agar dapat mengetahui seberapa besar perbedaan skor kecanduan media sosial sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik self management dan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Rumus:

$$= \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan :

Z = Uji Wilcoxon

T = Total jenjang (Selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah dan sampel

I. Jadwal Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management.

Tabel 11
Pemberian Treatment Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Self Management

NO	HARI, TANGGAL	WAKTU	TEMPAT	KEGIATAN
1	Jum'at / 26 April 2019	10:00 – 10:45 WIB	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung	Pelaksanaan Pre Test
2	Senin / 29 April 2019	13:30 – 14:30 WIB	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung	Pembentukan Kelompok, dan Pengenalan
3	Jum'at / 3 Mei 2019	11:00 – 12:00 WIB	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung	Pelaksanaan Konseling Tahap I pada Kelas Eksperimen dan Kontrol
4	Kamis / 9 Mei 2019	10:15 – 11:15 WIB	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung	Pelaksanaan Konseling Tahap II pada Kelas Eksperimen dan Kontrol
5	Senin / 13 Mei 2019	13:00 – 14:00 WIB	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung	Pelaksanaan Konseling Tahap III pada Kelas Eksperimen dan Kontrol
6	Rabu / 15 Mei 2019	10:30 – 11:30 WIB	Ruang BK SMA N 3 Bandar Lampung	Pelaksanaan Konseling Tahap IV pada Kelas Eksperimen dan Kontrol
7	Selasa / 21 Mei 2019	10:00 – 11:00 WIB	Ruang BK SMA N 3 Bandar Lampung	Pelaksanaan Konseling Tahap V pada Kelas Eksperimen dan Kontrol
8	Rabu / 22 Mei 2019	13:00 – 13:45 WIB	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung	Evaluasi dan Pelaksanaan Post Test

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Gangguan Kecanduan Media Sosial

Penelitian ini dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 03 Bandar Lampung” yang telah dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2019. Penelitian ini dilaksanakan dengan bertujuan untuk mengurangi gangguan kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X IPA 3 dan X IPA 4 di SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Dalam menangani permasalahan ini penulis menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Sebelum melakukannya penelitian maka penulis melakukan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di sekolah, guna untuk mengetahui apakah peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung sering melakukan pelanggaran dalam menggunakan handphone saat di kelas ataupun saat kegiatan belajar mengajar. Kemudian penulis melakukan pretest atau menyebar instrument penelitian berupa angket kecanduan media sosial kepada peserta didik yang berjumlah 25 item, pelaksanaan pretest guna untuk mendapatkan sampel dalam penelitian, yang akan di berikan layanan konseling kelompok dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran awal

tingkat kecanduan media sosial pada peserta didik. Selanjutnya diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 62 peserta didik dan didapat sampel dengan sesuai kriteria terdapat 8 peserta didik kelompok eksperimen dan di dapat 8 peserta didik kelompok kontrol.

Daftar peserta didik yang memiliki gangguan kecanduan media sosial berdasarkan hasil angket yang di sebar pada saat melakukan *pretest*. Tujuan dilakukan *pretest* adalah untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik yang kecanduan media sosial. Data yang diperoleh penulis adalah sebagai berikut :

Tabel 12
Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Kriteria
1	Konseli 1	89	Sedang
2	Konseli 2	92	Tinggi
3	Konseli 3	96	Tinggi
4	Konseli 4	97	Tinggi
5	Konseli 5	74	Sedang
6	Konseli 6	97	Tinggi
7	Konseli 7	92	Tinggi
8	Konseli 8	97	Tinggi

Berdasarkan hasil tabel diatas sebelum di berikan perlakuan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* pada peserta didik, diperoleh kriteria tinggi dan sedang yang sesuai dengan kriteria kecanduan media sosial. Dari hasil tabel diatas secara keseluruhan jumlah peserta didik yang memiliki kecanduan media sosial berjumlah 8 peserta didik untuk yang di kelas eksperimen. Sedangkan untuk kelas kontrol di dapat sebagai berikut :

Tabel 13
Data Pretest Kelas Kontrol

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Kriteria
1	Konseli 1	80	Sedang
2	Konseli 2	90	Sedang
3	Konseli 3	92	Tinggi
4	Konseli 4	70	Sedang
5	Konseli 5	93	Tinggi
6	Konseli 6	64	Sedang
7	Konseli 7	93	Tinggi
8	Konseli 8	92	Tinggi

Berdasarkan hasil angket diatas penulis memberikan *treatment* untuk kelas kontrol dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* bertujuan untuk mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

2. Analisis Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian umumnya berjalan dengan lancar, dengan ditandai dengan konseli yang mudah dihubungi, konseli antusias dalam mendengarkan materi saat penulis menjelaskan dan mempraktikn kegiatan intervensi dengan baik, dan guru pamong yng selalu memberikan pengarahan bagi penulis. Dalam pemberian layanan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan yang di tandai dengan secara berurutan dari mulai sesi pertama samapai dengan sesi ke delapan. Berikut pelaksanaan dengan menggunakan teknik *self management* adalah sebagai berikut :

a. Tahap Pertama

Hari dan tanggal : Jum'at, 26 April 2019

Sesi awal merupakan awal dari pertemuan konseling. *Pretest* diberikan pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan antara

penulis dengan peserta didik dengan baik, memperkenalkan tujuan dan garis besar tahap konseling pada peserta didik serta mengidentifikasi pada kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku kecanduan media sosial peserta didik kelas X IPA 3 dan IPA 4 SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Penulis memberikan penjelasan secara singkat mengenai konseling kelompok dengan teknik *self management* dan petunjuk pengisian instrument atau angket kecanduan media sosial, agar peserta didik dapat memahami yang sudah dijelaskan penulis. Hasil dari *pretest* kemudian di analisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat informasi yang berkaitan dengan kecanduan media sosial. Hal ini dilakukan bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat kecanduan dalam bermedia sosial. Gambaran tingkat kecanduan media sosial digunakan untuk menentukan sampel penelitian yaitu peserta didik yang memiliki perilaku kecanduan media sosial. Pelaksanaan *pretest* dapat hasil yang dikatakan cukup lancar hal ini dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan *pretest* dilakukan kurang lebih 45 menit.

b. Tahap Ke Dua

Hari dan tanggal : Senin, 29 April 2019

Setelah data *pretest* peserta didik dianalisis oleh penulis, selanjutnya penulis membuat 2 kelompok yaitu 8 peserta didik kelompok eksperimen dan 8 peserta didik kelompok kontrol. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang akan diberikan perlakuan dengan

memberikan konseling kelompok dengan teknik *self management* sedangkan kelompok kontrol menggunakan teknik *self control*.

Pertemuan di sesi kedua ini dijadwalkan untuk melakukan monitoring diri. Dengan tujuan untuk peserta didik mampu mengontrol dirinya pada saat menggunakan internet atau media sosial. Konseling kelompok dengan teknik *self management* dilaksanakan dengan topik pembahasan yang berbeda-beda pada tiap kali pertemuannya. Didalam langkah ini penulis melakukan pendekatan terhadap peserta didik walaupun dari awal pertemuan sudah dilakukan namun agar kedekatan penulis dengan peserta didik dapat terjaga dengan baik, agar terjalinnya hubungan yang baik untuk menunjang keberhasilan dalam proses konseling kelompok kedepannya. Adapun disini penulis sebagai ketua kelompok memperkenalkan diri kepada peserta didik, begitupun sebaliknya peserta didik pun memperkenalkan diri, ada beberapa peserta didik yang terlihat masih malu-malu dan tegang dalam melaksanakan sesi konseling. Dalam pertemuan ini selain untuk memonitor diri penulis juga menjelaskan mengapa dan tujuan dilaksanakannya sesi konseling dan bagaimana proses konseling kelompok dengan teknik *self management* yang akan dilaksanakan kedepannya.

c. Tahap Ke Tiga

Hari dan tanggal : Jum'at, 3 Mei 2019

Dalam sesi ini dirancang untuk pengelolaan diri, tujuannya agar peserta didik mampu merasionalkan pemikirannya mengenai penggunaan internet, dan penulis juga melakukan assessment yaitu

mencoba menggali mengeksplorasi permasalahan yang mendorong peserta didik untuk melakukan perilaku kecanduan media sosial, pada tahap ini penulis lebih menekankan pada pemahaman asas yang akan digunakan dalam melakukan konseling kelompok yaitu asas kerahasiaan yaitu dimana semua permasalahan yang peserta didik sampaikan akan dijaga kerahasiaannya dan menggunakan asas keterbukaan dimana peserta didik diminta untuk saling terbuka dalam menceritakan permasalahan yang mereka alami, saat sesi ini dilakukan suasana sudah mulai mencair dan terlihat peserta didik sudah mau mengungkapkan permasalahan yang menyebabkan mereka memiliki perilaku dalam kecanduan bermedia sosial.

d. Tahap Ke Empat

Hari dan tanggal : Kamis, 9 Mei 2019

Dalam sesi ini peserta didik dapat mampu mengatur lingkungan agar dapat mengurangi penggunaan pada media sosial dan internet. Dan penulis meminta kepada peserta didik agar membuat lembar kerja atau jadwal tentang solusi mengurangi kecanduan media sosial agar dapat mengetahui pendapat peserta didik, dan memberikan penguatan positif lalu, memberikan keyakinan kepada anggota kelompok bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan maka dapat memberikan dampak negative bagi diri sendiri dan orang lain. Penulis mengajak peserta didik merumuskan perilaku yang akan di ubah atau dicapai yaitu dalam konseling ini peserta didik ingin merubah perilaku kecanduan media sosial nya. Kemudian merumuskan kesepakatan hadiah atau

(reward) yang akan mereka peroleh jika mereka berhasil tidak melakukan perilaku kecanduan media sosial dan merumuskan kesepakatan hukuman (*punishment*) yang akan mereka dapatkan ketika mereka tetap melakukan perilaku kecanduan media sosial.

e. Tahap Ke Lima, Enam Dan Tujuh

Hari dan tanggal : Senin, Rabu, Selasa, 13,15,21 Mei 2019

Pada pelaksanaan konseling kelompok disesi ke 5, 6, 7, penulis memberikan perlakuan yang berupa pengutan positif dengan memberikan motivasi dan materi mengenai evaluasi diri dan bahaya perilaku kecanduan media sosial, ketika peserta didik tetap melakukan perilaku kecanduan media sosial yaitu se,bari dilakukan pengamatan terhadap peserta didik apakah setelah dilakukan teknik *self management* masih ada peserta didik yang melakukan perilaku kecanduan media sosial atau tidak, dan apabila peserta didik melanggar atau masih melakukan maka peserta didik akan diberikan hukuman sesuai perjanjian di awal, namun apabila peserta didik sudah tidak atau telah mengurangi perilaku kecanduan media sosial maka peserta didik berhak mendapatkan hadiah.

f. Tahap Ke Delapan

Hari dan tanggal : Rabu, 22 Mei 2019

Pada sesi ke delapan ini merupakan sesi terakhir, yang dimana penulis memberikan *posttest* yang berupa pemberian angket dengan skala kecanduan media sosial untuk melihat bagaimana gambaran atau tingkat perilaku kecanduan media sosial peserta didik setelah melaksanakan konseling *self management*. Dan sebelum sesi konseling kelompok

ditutup, penulis melakukan Tanya jawab bebas yang bertujuan untuk melihat kelatipan peserta didik dalam mengeluarkan pendapat, kemudian kegiatan sesi konseling kelompok ini ditutup dengan memebrikan penguatan positif terhadap peserta didik agar mampu menggunakan media sosial sebagai mana mestinya, setelah itu penulis menutup kegiatan dengan melakukan doa bersama.

B. Data Deskripsi *Posttest*

1. Hasil *Posttest* Kelas *Eksperimen*

Berdasarkan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang dilakukan 8 kali pertemuan . Kemudian setelah penulis melakukan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait konseling kelompok agar untuk mereduksi perilaku kecanduan media sosial dengan teknik *self management*. Berdasarkan hasil *posttest* kelompok *eksperimen* yaitu sebagai berikut :

Tabel 14
Hasil *Posttest* Kelas *Eksperimen*

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Posttest	Kriteria
1	Konseli 1	57	Rendah
2	Konseli 2	60	Sedang
3	Konseli 3	59	Sedang
4	Konseli 4	70	Sedang
5	Konseli 5	60	Sedang
6	Konseli 6	58	Rendah
7	Konseli 7	65	Sedang
8	Konseli 8	56	Rendah

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa ada 8 peserta didik yang telah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self management* peserta didik mengalami perubahan. Hasil dapat dilihat dari hasil angket diatas dan bisa dilihat dari ketogori yang sudah ditetapkan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Secara keseluruhan sebanyak 8 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil posttest kecanduan media sosial masuk kekategori rendah.

2. Hasil *posttest* kelas kontrol

Berdasarkan hasil pelaksana konseling kelompok dengan teknik *self control* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan. Setelah penulis melakukan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk melihat perubahan pada peserta didik yang terkait dengan konseling kelompok untuk menurunkan perilaku kecanduan medis sosial dengan teknik *self control*. Berdasarkan hasil *posttest* kelompok kontrol yaitu sebagai berikut :

Tabel 15
Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Posttest	Kriteria
1	Konseli 1	78	Sedang
2	Konseli 2	85	Sedang
3	Konseli 3	80	Sedang
4	Konseli 4	68	Sedang
5	Konseli 5	56	Rendah
6	Konseli 6	56	Rendah
7	Konseli 7	87	Sedang
8	Konseli 8	65	Sedang

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa ada 8 peserta didik yang telah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self kontrol* peserta didik mengalami perubahan. Hasil dapat dilihat dari

hasil angket diatas dan bisa dilihat dari kategori yang sudah di tetapkan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Secara keseluruhan sebanyak 8 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *posttest* kecanduan media sosial masuk kekategori rendah. Agar dapat diketahui hasil skor peserta didik dari hasil *pretest* dan *posttest* maka dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 16
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Selisih
1	Konseli 1	89	57	32
2	Konseli 2	92	60	32
3	Konseli 3	96	59	37
4	Konseli 4	97	70	27
5	Konseli 5	74	60	14
6	Konseli 6	97	58	39
7	Konseli 7	92	65	27
8	Konseli 8	97	56	41
	Jumlah	734	485	249

C. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji Wilcoxon merupakan salah satu dari uji statistik nonparametrik. Uji Wilcoxon di gunakan ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.⁵⁷

Dalam penelitian ini menuji untuk 8 peserta didik (sampel) di berikan *treatment* berupa teknik *Self Management* untuk kelas dan 8 sampel untuk kelas kontrol yakni diberikan *treatment* teknik *self control*. Peserata didik yang sebelum di berikan konseling kelompok, peserta didik (sampel) tersebut di

⁵⁷ Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (Jakarta : PT Elek Media Komputindo),h. 115

berikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial peserta didik. Setelah diberikan konseling kelompok di berikan *posttest* untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial.

1. Analisis proses perhitungan kelas eksperimen

Tabel 17
Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Konseli 1	89	57	32
2	Konseli 2	92	60	32
3	Konseli 3	96	59	37
4	Konseli 4	97	70	27
5	Konseli 5	74	60	14
6	Konseli 6	97	58	39
7	Konseli 7	92	65	27
8	Konseli 8	97	56	41

Bantuan pengujian ini menggunakan *SPSS 17 For windows*. Karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji non parametrik. Berikut hasil uji Wilcoxon:

Tabel 18
Uji Wilcoxon Kelas Ekperimen

Test Statistics^b

	post_test - pre_tes
Z	-2.527 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dasar pengambilan keputusan :

a. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 diterima

Jika $z_{hitung} > z_{tabel}$ maka H_0 ditolak

b. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

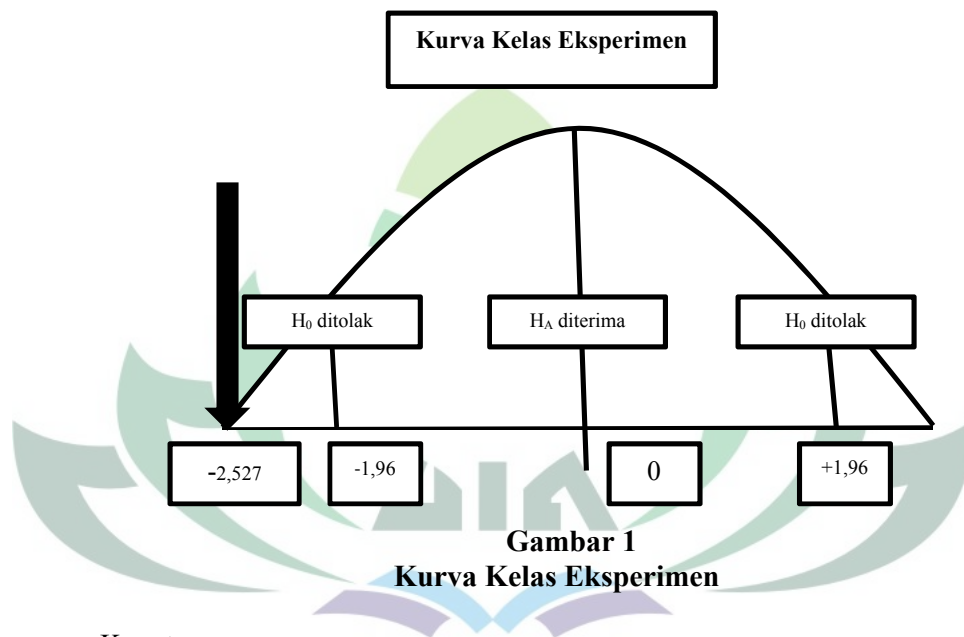
Probabilitas > dari 0,05 maka H_0 di terima

Probabilitas < dari 0,05 maka H_0 di tolak

Keputusan :

a. z hitung = -2.527 (tanda – hanya menunjukkan arah)

b. z tabel = (Tanda + _) 196



Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , hasil keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik *Self Management* dapat menurunkan perilaku kecanduan media sosial peserta didik. Melihat angka probabilitas pada output SIG adalah $0,012 < 0,05$, maka H_0 di tolak. Dengan ini berarti teknik *self management* dapat mereduksi perilaku kecanduan media sosial peserta didik. Dari perhitungan z hitung hitung didapat nilai z adalah - 2,527 (tanda – tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu 1,96.

2. Analisis Perhitungan Kelas Kontrol

Tabel 19
Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Kelas Kontrol

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Konseli 1	80	78	2
2	Konseli 2	90	85	15
3	Konseli 3	92	80	12
4	Konseli 4	70	68	18
5	Konseli 5	93	56	37
6	Konseli 6	64	56	8
7	Konseli 7	93	87	6
8	Konseli 8	92	65	27
	Jumlah	674	575	125

Bantuan pengujian ini menggunakan *SPSS 17 For windows*. Karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji non parametik. Berikut hasil uji Wilcoxon:

Tabel 20
Uji Wilcoxon Kelas Kontrol

Test Statistics ^b	
	post_test - pre_test
Z	-2.524 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dasar pengambilan keputusan :

a. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 diterima

Jika $z_{hitung} > z_{tabel}$ maka H_0 ditolak

b. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

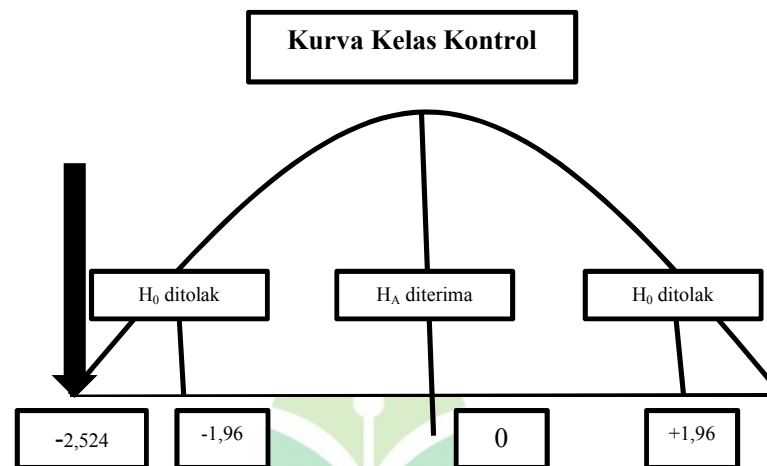
Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_0 di terima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_0 di tolak

Keputusan :

a. z hitung = -2.524 (tanda – hanya menunjukkan arah)

b. z tabel = (Tanda +) 196



Gambar 2
Kurva Kelas Kontrol

Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , hasil keputusan nya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik *Self Control* dapat menurunkan perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik. Dapat dilihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,012 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Kemudian dari perhitungan z tabel didapat nilai z adalah – 2,524 lebih besar dari z tabel yaitu 1,96.

3. Analisis kelas eksperimen dan kelas control

Dari hasil perhitungan kedua kelas, dapat dikatakan kedua tersebut sama-sama menolak H_0 dan menerima H_a . Tapi dapat dilihat jika kepengaruhannya maka teknik *self management* lebih berpengaruh tepatnya yang digunakan pada kelas eksperimen, jika dibandingkan dengan teknik *self control* pada kelas kontrol.

Tabel 21
Data Kelas Eksperimen

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	8	74	97	91.75	7.778
Posttest	8	56	70	60.63	4.658
Valid N (listwise)	8				

Tabel 22
Data Kelas Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	8	64	93	84.25	11.573
Posttest	8	56	87	71.88	12.369
Valid N (listwise)	8				

Untuk kedua hasil test posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan nilai rata-rata (mean) adalah kelas eksperimen 60,63 dan kelas kontrol 71,88. Jadi $60,63 < 71,88$. Dilihat dari data tersebut penurunan kecanduan media sosial kelas eksperimen lebih rendah dari kelas kontrol. Sedangkan untuk mengetahui kelompok yang lebih berpengaruh maka dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata nilai selisih yang dihasilkan kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah sebagai berikut :

Tabel 23
Perbandingan Kelas Ekperimen dan Kelas Kontrol

No	Kelas Ekperimen			Kelas Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Skor	Pretest	Posttest	Gain Skor
1	89	57	32	80	78	2
2	92	60	32	90	85	15
3	96	59	37	92	80	12
4	97	70	27	70	68	18
5	74	60	14	93	56	37
6	97	58	39	64	56	8
7	92	65	27	93	87	6
8	97	56	41	92	65	27
skor	734	485	249	674	575	119
mean	91.75	60.63	31.13	84.25	71.88	14.88

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami penurunan, meskipun kedua kelas mengalami penurunan akan tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih rendah di bandingkan dengan kelas kontrol. Dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat berpengaruh untuk mereduksi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam menurunkan perilaku kecanduan media sosial, baik itu dalam bermain facebook atau instargram atau berbagai media sosial lainnya. Akibat dari gangguan media soail seacara berlebihan dapat menyebabkan peserta didik memiliki kegagalan atau kurang optimal dalam mengerjakan tugas-tugasnya baik tugas sekolah atau tugas rumah yang dikarenakan terganggu oleh aktivitas media sosial yang dimiliki peserta didik sehingga peserta didik menjadi lupa

akan tugasnya. Peserta didik yang memiliki kecanduan media sosial tetapi yang belum dikategorikan gangguan yaitu peserta didik memanfaatkan media sosial mereka dapat menggunakan media sosial dengan sebaiknya seperti saling berbagi informasi untuk tugas-tugas yang akan dikerjakan.

Suatu yang dapat menyebabkan kerugian pada diri sendiri dan hilang kontrol, sehingga bermasalah dengan hubungan sosial, keluarga, pendidikan dan pekerjaan yang merupakan pengertian dari kecanduan. Hal ini dapat terlihat pada peserta didik yang mengalami perilaku kecanduan media sosial di SMA Negeri 3 Bandar Lampung kelas X IPA 3 dan X IPA 4 bahwa mereka kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan lebih asik dengan gadgetnya masing-masing dan menyebabkan kerugian pada diri sendiri sehingga dapat mengganggu proses belajarnya juga.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan akan berdampak terhadap diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Seseorang yang kecanduan terhadap sesuatu dapat melupakan kebutuhan dirinya dan kepeduliannya terhadap lingkungan begitu juga halnya dengan kecanduan media sosial. Beberapa peserta didik yang melupakan kebutuhan dirinya dan kepeduliannya terhadap lingkungan atau acuh terhadap lingkungan maka peserta didik akan kurang melakukan interaksi sosialnya dan akan menghambat proses belajar peserta didik. Karena menurut teori behavioristik makna belajar itu adalah bentuk perubahan kemampuan peserta didik untuk bertindak laku secara baru sebagai akibat dari hasil interaksi stimulus dan respons lingkungan yang didapatkan.

Maka dari itu alasan penulis menggunakan teknik *self management*, tujuannya penulis ingin membantu peserta didik dalam menangani atau mereduksi perilaku kecanduan media sosial peserta didik terutama saat kegiatan pembelajaran di sekolah yang akan berpengaruh pada perkembangan psikologis serta membuat peserta didik dapat bersosialisasi dengan baik. Ketika peserta didik dapat mengatur waktu atau membuat jadwal dengan baik antara media sosial yang mereka prioritaskan dengan yang lain maka prioritas belajarnya akan meningkat dan perilaku kecanduan media sosial nya akan menurun.

Hasil dari nilai pretest pada kelas eksperimen yang sebelum diberikan *treatment* dengan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* sebesar 734 dan hasil *posttest* yang setelah di berikan *treatment* dengan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebesar 485. Untuk hasil kelas kontrol sebelum di berikan *treatment* sebesar 674 dan setelah di berikan *treatment* sebesar 575.

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan yang terjadi dalam proses penelitian yang telah dilakukan. Kekurangan dalam proses penelitian ini tidak luput dari faktor-faktor yang mempengaruhi seperti masih terdapat peserta didik yang terlambat dalam melakukan sesi konseling faktor yang lain merupakan keterbatasan penulis terhadap teknik yang akan di berikan yaitu tentang materi smartphone yang kurang lebih dikuasai oleh penulis karena penulis juga tidak mengikuti era gadget dan hanya mengikuti sebagian saja karena keterbatasan fitur dan aplikasi yang bisa diunduh dalam smartphone yang penulis miliki.

Kemudian dalam proses pengumpulan data yang digunakan berupa angket skala kecanduan media sosial memang berpengaruh tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan skor yang paling tinggi, sedang dan rendah dalam kecanduan media sosial. karena kemungkinan ada yang mereka menjawab dengan pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Karena hal itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, penulis juga melakukan observasi dan wawancara terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang di peroleh dapat akurat.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan media sosial kelas X IPA 3 dan X IPA 4 di SMA Negeri 3 Bandar Lampung efektif dalam menurunkan kecanduan media sosial dan juga mengalami perubahan yang lebih baik lagi dari sebelumnya yang dimana perilaku kecanduan media sosial peserta didik menurun baik.

Hal ini di buktikan dengan perhitungan rata-rata kelas eksperimen sebelum di berikan konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah sebesar 734, dan setelah pemberian konseling kelompok dengan teknik *self management* mengalami penurunan sebesar 485. Untuk kelas kontrol sebelum di berikan konseling kelompok dengan teknik *self control* adalah sebesar 674 dan setelah di berikan konseling kelompok dengan teknik *self control* mengalami penurunan sebesar 575. Dari uji Wilcoxon menggunakan SPSS versi 17.0 hasil kelas eksperimen lebih kecil dari kelas kontrol $2.524 < 2.527$.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial kelas X IPA 3 dan X IPA 4 di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, hal ini dapat di buktikan oleh penulis dengan melihat hasil dari kelas eksperimen lebih kecil dari kelas kontrol.

B. Saran

Setelah penulis menyimpulkan pembahasan dalam isi skripsi ini maka penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pihak SMA Negeri 3 Bandar Lampung (Khususnya kepala sekolah) hendaknya dapat menambahkan kembali jam kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk masuk kedalam kelas, untuk lebih mengoptimalkan pengaplikasian kinerja guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaannya untuk memberikan penanganan dan pemahaman tentang kecanduan media sosial kepada peserta didik.
2. Untuk guru BK hendaknya terus meningkatkan kinerjanya dalam memberikan penanganan peserta didik yang kecanduan media sosial, dan memberikan *reward* dan *punishment* yang sesuai dalam memberikan konseling kelompok agar tercapainya kegiatan belajar mengajar dengan baik yang dapat peserta didik terapkan didalam lingkungan sekolah maupun diluar sekolah seperti masyarakat.
3. Bagi peserta didik, hendaknya dapat mengurangi bermain gadget saat jam belajar berlangsung dan ketika saat waktu sholat tidak ada yang bermain gadget kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas Sri Wahyuni, *Jurnal Kopasta* 4 1, 2017 28-40
- Amir Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam* Jakarta: Amzah, 2010
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010
- Asmani, Jamal ma'mur. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Diva Press, Jogjakarta: 2010
- Azizan Hafizd, *Pengaruh Kepercayaan diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial pada Siswa Di SMK Negeri 1 Bantul*. Jurnal UNY
- Cholid Narkubo, Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* Jakarta: PT Bumi Aksara, Cetakan ke-4, 2015
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4*. Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995
- Detria, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game" Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012
- Elsa Nugraheni dkk, "Efektivitas Teknik Manajemen Waktu untuk Mengurangi Kecanduan Jejaring Sosial Facebook", vol 4 no 1, 2016
- Erman Anti, Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta, Jakarta: 2004
- Fathoni Abdurrahman *Metodologi Penelitian Teknik Menyusun Skripsi* Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Hartinah Siti, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: Refika Aditama 2009
- Irianto Agus *Statistika Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana, 2007
- Ismet Basuki Harianto, *Asesmen Pembelajaran* Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014
- Juntika Nurihsan, Syamsu Yusuf. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. PT Remaja Rosda Karya. Bandung: 2005

- Komalasari Gantina *Teori dan teknik konseling*, PT Indeks, Jakarta: 2016
- Kurnanto M.Edi, *Konseling Kelompok*. Alfabeta :Bandung,2013
- Latifatul, Laila Maharani “*Hubungan Keterbukaan Diri Dengan Interaksi Sosial Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama Minhujath Thullab Way Jepara Lampung Timur*”,2 No.2 2015
- Nurihsan Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Refika Aditama, Bandung, 2007
- Nursalim Mochamad *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Akademia Permata, 2013
- Prayitno,*Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan profil*, Jakarta: Ghalia Indonesia,1995
- Rukaesah, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada, 2015
- Rusmana Nandang *Bimbingan dan Konseling di sekolah Metode,Teknik dan Aplikasi*, Bandung: Risqi Pres, 2009.
- Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Santoso Treacy Whitney, *Perilaku Kecanduan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Jatisrono Kabupeten Wonogiri*, Tersedia di <http://lin.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf>. 2013
- Sahrul Mauludi. *Socrates Café (Bijak,kritis,&Inspiratif seputar dunia & dan masyarakat Digital media social, UU ITE ,hingga Cyber Crime*. PT. Elex Media Komputindo. Jakarta: 2018
- Soetjipto, Helly P. Jurnal Psikologi UGM, *Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet*, Tersedia di <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7072/5524>
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, Kualitatif dan R&D* Bandung, Alfabeta, 2008
- Sukardi, *Metedologi Penelitian Pendidikan* Jakarta: Bumi Aksara,2010
- Susilowati, *Konseling Individu dengan pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media sosial Siswa SMP Negeri 1 Ungaran*, Trsedia di <http://lin.unnes.ac.id/130142079>. 2017.
- Sutoyo Anwar, *Pemahaman Individu* Yogyakarta:Pustaka Pelajar

Smart, *Cara cepat Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet*. Yogyakarta. A Plus Books, 2010

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling, Di sekolah Dan Madrasah*, Jakarta: Rajawali, 2013

Trianto Beni. *Penerapan Konseling Kelompok behavior dengan teknik self Management untuk mengurangi kecanduan facebook pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Nganjuk*. Jurnal UNESA 2013

Tri Handayani, "Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung" Skripsi mahasiswa BK, 2019



DOKUMENTASI



Preetest



Pemberian Treatment Tahap 1
Kelas Eksperimen



Pemberian Treatment Tahap 2
Kelas Eksperimen



Pemberian Treatment Tahap 3
Kelas Eksperimen



Pemberian Treatment Tahap 4
Kelas Eksperimen



Pemberian Treatment Tahap 5
Kelas Eksperimen



Pemberian Treatment Tahap 6
Kelas Eksperimen



Posttest